Foreningen Far
til støtte for børn
og forældre
www.foreningenfar.dk

TAG DET SOM EN MAND
www.tagdetsomenmand.dk

Forældreundersøgelse 2026



Undersøgelse af forældrefremmedgørelse i Danmark og den samfundsmæssige betydning

© 2026 – Foreningen Far

Forord

Denne rapport præsenterer resultaterne af en landsdækkende dansk undersøgelse om forældrefremmedgørelse med deltagelse af 1.705 forældre.

Formålet har været at skabe indsigt, viden og data, som kan bidrage til en bedre indsats for de børn og forældre, der oplever alvorligt begrænset eller mistet kontakt. Undersøgelsen viser, at konsekvenserne kan række langt ud over relationen mellem barnet og forælderen og omfatte hele familien samt psykiske, sociale, økonomiske og samfundsmæssige forhold.

Undersøgelsen er struktureret efter Femfaktormodellen og belyser barnets modstand mod kontakt, den tidligere relation mellem forælder og barn, fravær af overgreb eller omsorgssvigt, rapporterede fremmedgørende handlinger samt adfærdstegn observeret hos barnet. Undersøgelsen belyser desuden de rapporterede konsekvenser for børn, forældre, familier og samfundet.

Rapporten er opdelt i fire dele. Del I præsenterer undersøgelsens metode, vurderingsramme og resultaterne for Femfaktormodellens faktorer samt de rapporterede konsekvenser og støttebehov. Del II indeholder tværgående analyser af sammenhængene mellem kontaktmodstand, fremmedgørende handlinger, psykisk trivsel, selvmordstanker, tillid til myndighederne og behovet for støtte. Del III samler rapportens anbefalinger til forebyggelse, tidlig indsats, støtte og bedre faglige, retlige og organisatoriske løsninger. Del IV er personlige fortællinger, som giver indblik i respondenternes egne beskrivelser af deres situation og deres planer for at bevare eller genetablere kontakten til deres børn.

Undersøgelsens resultater er alvorlige og bør indgå i grundlaget for den videre politiske, faglige og ledelsesmæssige udvikling af lovgivningen og den offentlige forvaltning. Grundlaget for succes er, at alle børn og forældre mødes ligeværdigt og efter de samme retlige og faglige standarder – uanset køn, familieform og status som bopæls- eller samværsforælder. Alle skal være lige for loven og have lige adgang til relevante tilbud og støtte.

Rapporten skal bidrage til større viden og konkrete forbedringer, som kan beskytte barnets relationer, forebygge, at kontaktproblemer udvikler sig til langvarige og alvorlige familiebrud samt til genskabelse af kontakt mellem alle de børn og forældre som har mistet kontakt uden saglig grund. Det er bedst for barnet, forældrene og samfundet.

God læselyst.



Jesper Lohse, Landsformand
Foreningen Far og Board-of-Directors
PASG forskningsorganisationen (USA)



Michael Heinze, Bestyrelsen
Foreningen Far

© 2026 – Foreningen Far

Indholdsfortegnelse

Forord 2
Hovedresultater 5
Del I: Femfaktormodellen og undersøgelsen 8
Hvad er dit køn? 10
Faktor 1: Undgår dit barn samvær med dig? 11
Faktor 2: Har du tidligere haft en sund relation til dit barn? 12
Faktor 3: Har du udsat dit barn for overgreb eller omsorgssvigt? 13
Faktor 4: Hvor ofte har den anden forælder udvist bestemte former for adfærd? 14
Faktor 5: Hvor ofte forekommer disse tegn hos dit barn? 15
I hvilken grad har forældrefremmedgørelse påvirket dig? 16
I hvilken grad har du behov for støtte? 18
Kender du til 8-ugers programmet TagDetSomEnMand.dk? 19
Del II: Tværgående analyser 20
Analyse 1: Tidligere positiv relation og efterfølgende kontaktmodstand 20
Analyse 2: Samlet mønster efter Femfaktormodellen 22
Analyse 3: Tillid til myndigheder 25
Analyse 4: Rapporterede falske anklager og tværgående belastning 27
Analyse 5: Psykisk trivsel og tværgående belastning 30
Analyse 6: Selvmordstanker og samlet krisebelastning 33
Analyse 7: Behov for støtte 36
Analyse 8: Kendskab til TagDetSomEnMand sammenholdt med støttebehov 39
Del III: Forebyggelse og veje til bedre resultater 41
Anbefaling 1: Tidlig identifikation af kontaktbrud 41
Anbefaling 2: Ligeværdig lovgivning, forvaltning og adgang til støtte 41
Anbefaling 3: Systematisk anvendelse af Femfaktormodellen 42
Anbefaling 4: Beskyttelse af barnets kontakt under udredningen 42
Anbefaling 5: Hurtig og neutral behandling af anklager 42
Anbefaling 6: Koordineret indsats omkring familien 42
Anbefaling 7: Tidlig støtte og krisehjælp 42
Anbefaling 8: Genoprettelse af relationen 43
Anbefaling 9: Fastholdelse af den tidligere positive relation 43
Anbefaling 10: Kvalitet, dokumentation og opfølgning 43
Samlet anbefaling 43

© 2026 – Foreningen Far

Del IV: Personlige fortællinger.....44
Hvordan vil du beskrive din situation?.....44
Hvordan planlægger du at genetablere kontakt til dit barn?.....70





© 2026 – Foreningen Far

Hovedresultater

Undersøgelsen tegner et sammenhængende overordnet billede. De fleste respondenter oplyser, at de tidligere havde en tæt og gensidigt tilfredsstillende relation til deres barn, mens en betydelig gruppe nu oplever undgåelse, afbrudt kontakt eller afvisning.

Resultaterne peger på en proces, hvor begrænset kontakt, hindret kommunikation, underminering af forælderens autoritet, angiveligt falske anklager og ændringer i barnets adfærd kan forstærke hinanden over tid.

- Omkring 45 % oplyser, at deres barn i det mindste nogle gange undgår samvær med dem, herunder cirka 28 %, som oplever dette som regel eller altid.
- Omkring 93 % beskriver deres tidligere relation til barnet som oftest eller altid sund og gensidigt tilfredsstillende.
- De fremmedgørende handlinger, der hyppigst rapporteres som forekommende ofte eller altid, er underminering af forælderens autoritet, angiveligt falske anklager, hindring af kommunikation og begrænsning af kontakt.
- Hyppigt rapporterede adfærdstegn hos barnet omfatter fastlåste eller ensidige opfattelser, lånte scenarier eller formuleringer, svage eller ude af proportioner stående begrundelser for afvisning, refleksiv støtte til den anden forælder og manglende skyldfølelse over sårende adfærd.
- Psykisk trivsel er det hårdest ramte konsekvensområde. Mere end ni ud af ti respondenter oplyser, at den er påvirket, væsentligt påvirket eller katastrofalt påvirket.
- De tværgående analyser viser, at respondenter med katastrofalt påvirket psykisk trivsel gennemgående rapporterer fremmedgørende handlinger hyppigere. I denne gruppe rapporterer 84,1 % angiveligt falske anklager, 81,9 % hindret kommunikation og 79,7 % begrænset kontakt som forekommende ofte eller altid.
- Omkring fire ud af fem oplyser om konsekvenser for deres familierelationer, mens mere end tre ud af fire oplyser om konsekvenser for deres barns/børns sundhed og trivsel.
- Betydelige grupper oplyser også om påvirkning af deres sociale liv, personlige omdømme, fysiske helbred, beskæftigelse, økonomi, boligforhold og tillid til offentlige myndigheder.
- Omkring 30 % rapporterer en vis påvirkning af selvmordstanker, herunder omkring 5 %, som angiver en katastrofal påvirkning. Blandt respondenter med katastrofalt påvirkede selvmordstanker rapporterer 85,7 % hindret kommunikation og 78,6 % angiveligt falske anklager som forekommende ofte eller altid.
- Omkring fire ud af fem oplyser et moderat, stort eller meget stort behov for støtte, mens kun omkring én ud af fire kender det otteugers program TagDetSomEnMand.
- Respondenter med det største støttebehov rapporterer gennemgående den bredeste og alvorligste belastning. Blandt respondenter med et meget stort støttebehov rapporterer 86,0 % angiveligt falske anklager som forekommende ofte eller altid.

© 2026 – Foreningen Far

Dataene beskriver derfor mere end en uenighed om samvær. Respondenterne rapporterer et bredere mønster af relations brud, som påvirker relationen mellem forælder og barn, den øvrige familie, psykisk og fysisk helbred, sociale relationer, beskæftigelse, økonomi og tillid til offentlige institutioner.

Fritekstsvarene understøtter dette overordnede mønster. Respondenterne beskriver ofte reduceret eller mistet kontakt, anklager, langvarige juridiske og administrative forløb, psykisk og økonomisk belastning samt en oplevet mangel på rettidig eller effektiv støtte fra myndighederne. Mange beretninger peger på, at tid er en afgørende faktor, fordi længere perioder uden meningsfuld kontakt kan medføre, at afvisning og brudte familierelationer bliver stadig mere fastlåste.

Resultaterne betyder ikke, at alle deltagende forældre har oplevet forældrefremmedgørelse, eller at alle respondenter opfylder alle fem elementer i Femfaktormodellen. Modellen anvendes som en struktureret vurderingsramme til at identificere mønstre i selvrapporterede oplevelser. Den erstatter ikke en individuel klinisk, børnefokuseret, rets psykologisk eller juridisk vurdering.

De tværgående analyser viser statistiske sammenhænge, men kan ikke fastslå årsagssammenhænge. Undersøgelsen efterprøver heller ikke de rapporterede anklagers indhold. Betegnelsen angiveligt falske anklager beskriver derfor respondenternes egen vurdering.

Prioriterede indsatser

Resultaterne peger på behov for:

- Tidlig vurdering, når kontakten mellem et barn og en forælder begynder at forværres.
- Hurtigere og mere effektive børnefokuserede indsatser.
- Systematisk anvendelse af Femfaktormodellen som screenings- og vurderingsramme.
- Grundig, hurtig og neutral vurdering af både dokumenterede sikkerhedsproblemer, modstridende anklager og mulig fremmedgørende adfærd.
- Forebyggelse af, at mindre og mellemstore problemer med kontaktmodstand og mulig forældrefremmedgørelse udvikler sig til langvarige og alvorlige sager.
- Beskyttelse af barnets kontakt med begge egnede forældre, mens sagen undersøges, når der ikke foreligger dokumenterede sikkerhedsproblemer.
- Strukturerede forløb til at bevare eller gradvist genopbygge en tryg kontakt mellem barnet og forælderen.
- Bedre uddannelse af fagpersoner, herunder socialrådgivere, børnesagkyndige, jurister og dommere.
- Bedre koordinering mellem familieretlige, sociale, sundhedsmæssige og psykologiske tilbud.
- Bedre adgang til juridisk vejledning, psykologisk hjælp, ligemandsstøtte og kriseintervention.
- Systematisk opmærksomhed på alvorlig psykisk belastning og selvmordstanker ved længerevarende eller fuldstændigt kontaktbrud.
- Relevant koordinering med politiet, når konkrete strafbare forhold eller alvorlige sikkerhedsproblemer indgår i sagen.

© 2026 – Foreningen Far

- Større kendskab til eksisterende støttetilbud for berørte forældre og familier.
- Ligeværdig familielovgivning og forvaltning, som sikrer, at alle børn og forældre mødes efter de samme retlige og faglige standarder.
- Lige adgang til rådgivning, krisehjælp, psykologisk støtte og familieindsatser uanset køn, familieform og status som bopæls- eller samværsforælder.
- Løbende dokumentation og kontrol af eventuelle systematiske forskelle i sagsbehandling, afgørelser og adgang til støtte.

Samlet anbefaling

Rapportens samlede anbefaling er en sammenhængende indsats baseret på ligeværdig lovgivning og forvaltning, tidlig identifikation, hurtig og neutral undersøgelse samt bevarelse eller kontrolleret genoprettelse af kontakten mellem barnet og begge egnede forældre. Indsatsen bør suppleres med lige adgang til støtte, bedre koordinering mellem relevante myndigheder og systematisk opfølgning på barnets trivsel, kontakten og familiens samlede belastning.



© 2026 – Foreningen Far

Del I: Femfaktormodellen og undersøgelsen

Med afsæt i konceptuel og empirisk forskning i forældrefremmedgørelse, herunder Bakers forskning i forældrefremmedgørende strategier og adfærdsmæssige tegn hos barnet, udgør Femfaktormodellen en struktureret ramme til identificering af forældrefremmedgørelse (Baker, 2020; Bernet & Greenhill, 2022). Modellen består af fem elementer:

1. Barnet udviser modstand mod eller afviser kontakt med den ene forælder.
2. Barnet har tidligere haft en positiv og gensidigt tilfredsstillende relation til denne forælder.
3. Der foreligger ikke overgreb, omsorgssvigt eller alvorligt utilstrækkelig omsorg fra den afviste forælder, som med rimelighed kan forklare barnets afvisning.
4. Den anden forælder rapporteres at have udvist flere former for fremmedgørende adfærd.
5. Barnet udviser flere adfærdstegn, der almindeligvis forbindes med forældrefremmedgørelse.

De fem faktorer skal vurderes samlet. Modstand mod kontakt, forældrekonflikt, beskyldninger eller en enkelt fremmedgørende handling er ikke i sig selv tilstrækkeligt til at fastslå forældrefremmedgørelse.

Anvendelse af modellen

Undersøgelsen omsatte Femfaktormodellen til en vurderingsramme i fem trin.

Faktor 1 blev vurderet ved at spørge respondenterne, hvor ofte deres barn undgik samvær med dem.

Faktor 2 blev vurderet ved at spørge, om de tidligere havde haft en sund og gensidigt tilfredsstillende relation til barnet. Begge spørgsmål anvendte en fempunktsskala fra ”aldrig” til ”altid”.

Faktor 3 blev anvendt som et binært screenings- og eksklusionsspørgsmål. Respondenterne blev spurgt, om de havde udsat deres barn for overgreb eller omsorgssvigt. Respondenter, der svarede ”ja”, blev udelukket, fordi svaret enten kunne tyde på en mulig misforståelse af spørgsmålet eller beskrev omstændigheder, der ikke opfyldte undersøgelsens operationelle definition af forældrefremmedgørelse. Undersøgelsen efterprøvede ikke uafhængigt, om der forelå overgreb, omsorgssvigt eller alvorligt utilstrækkelig omsorg.

Faktor 4 blev vurderet gennem 17 spørgsmål om den anden forælders rapporterede adfærd, herunder begrænsning af kontakt, hindring af kommunikation, nedgørelse, underminering af forældreautoriteten, fremsættelse af angiveligt falske beskyldninger og inddragelse af barnet i voksenforhold.

Faktor 5 blev vurderet gennem otte rapporterede adfærdstegn hos barnet, herunder ubegrundet afvisning, svage eller ude af proportioner begrundelser for afvisning, fastlåst ensidig tænkning, refleksiv støtte til den anden forælder, manglende skyldfølelse, lånte scenarier eller formuleringer, afvisning af respondentens udvidede familie samt frygt eller angst for kontakt.

© 2026 – Foreningen Far

Spørgsmålene under faktor 4 og 5 anvendte en fempunktsskala fra ”aldrig” til ”altid” med en ekstra svarmulighed ”ikke relevant”. Højere hyppighed på flere punkter viser et stærkere selvrapporteret mønster, der er foreneligt med Femfaktormodellen. Intet enkelt svar eller isoleret adfærd blev betragtet som tilstrækkeligt bevis på forældrefremmedgørelse.

Fortolkning og begrænsninger

De 1.705 forældre udgør den samlede respondentgruppe, der indgår i rapporten. Ikke alle respondenter besvarede alle dele af spørgeskemaet. Omkring 1.220 forældre besvarede den centrale del på 17 spørgsmål om fremmedgørende adfærd, mens omkring 1.000 forældre besvarede spørgsmålene om adfærdstegn hos barnet, personlige og samfundsmæssige konsekvenser samt behovet for støtte.

Gyldige svar er medtaget for de spørgsmål, der er besvaret, frem for at udelukke alle delvist udfyldte spørgeskemaer. Hvert resultat bør derfor fortolkes ud fra antallet af respondenter, der besvarede det pågældende spørgsmål.

Rapporten kombinerer lukkede spørgeskemaspørgsmål med to valgfrie fritekstspørgsmål. De lukkede spørgsmål viser svarfordelingen, mens en kvalitativ kodning identificerer gennemgående temaer i respondenternes beskrivelser og planer for at genetablere kontakten til deres børn. Antallet af svar varierer gennem undersøgelsen fra 1.705 respondenter i den samlede analysegruppe til cirka 1.220 svar på de centrale spørgsmål om fremmedgørende adfærd og 963 svar i konsekvenstabellen.

Stikprøven er selvselekteret og præsenteres ikke som en tilfældig eller repræsentativ stikprøve af alle separerede forældre. Forældre, der har oplevet alvorlig konflikt, begrænset kontakt eller tab af kontakt, kan have været mere tilbøjelige til at deltage. Resultaterne beskriver derfor de deltagende forældres oplevelser og bør ikke anvendes som et direkte estimat af udbredelsen af forældrefremmedgørelse i Danmark.

Undersøgelsen bygger på respondenternes opfattelser og oplevelser. Den efterprøver ikke uafhængigt beskyldninger, fastslår juridisk ansvar eller stiller en klinisk diagnose. Den kan heller ikke bevise, at den rapporterede adfærd har forårsaget de rapporterede ændringer hos barnet.

Ved fortolkning af resultaterne:

- Procenter er afrundede og bør læses som omtrentlige.
- Ved matrixspørgsmål er ”ofte” og ”altid” slået sammen i fremstillingen for at identificere de stærkeste tilbagevendende mønstre.
- ”Påvirket”, ”væsentligt påvirket” og ”katastrofalt” er slået sammen ved beskrivelsen af det samlede omfang af de rapporterede konsekvenser.
- Fritekstsvar kan være placeret i mere end ét tema, og procenter summerer derfor ikke til 100%.

Vurdering af samfundsmæssige konsekvenser

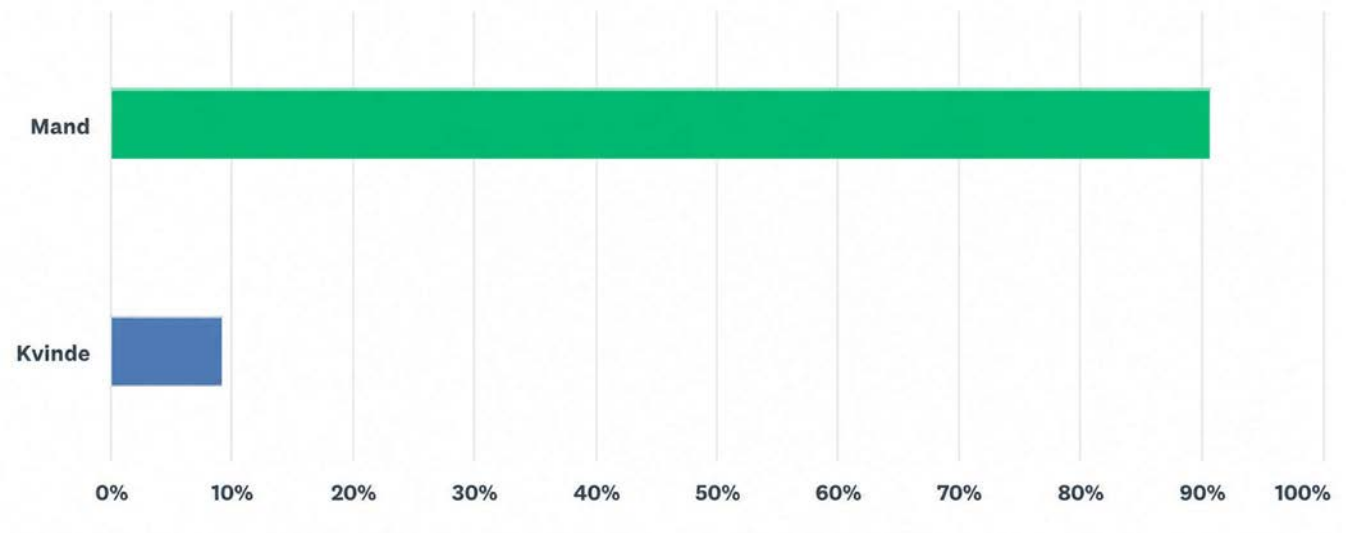
- De bredere konsekvenser blev vurderet for familierelationer, personligt omdømme, beskæftigelse, socialt liv, økonomi, psykisk og fysisk helbred, boligforhold, tillid til offentlige myndigheder og andre mennesker, børnenes sundhed og trivsel, børnenes uddannelse samt selvmordstanker.

© 2026 – Foreningen Far

- Konsekvenserne blev målt på en skala med fem niveauer fra ”upåvirket” til ”katastrofalt” med en ekstra svarmulighed ”ikke relevant”. Respondenterne blev også spurgt om deres behov for støtte og kendskab til 8-ugersprogrammet TagDetSomEnMand.

- De kvantitative resultater blev suppleret med valgfrie fritekstsvar, hvor respondenterne beskrev deres situation og deres planer for at genetablere kontakten til deres børn. Svarene blev grupperet tematisk, og det enkelte svar kunne placeres i mere end ét tema.

Hvad er dit køn?



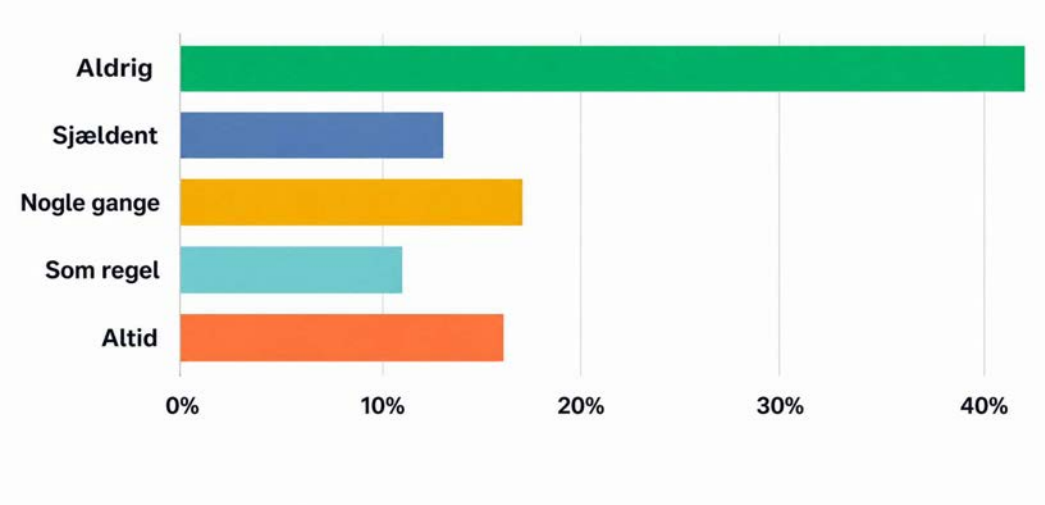
Omkring 91 % af respondenterne er mænd, og 9 % er kvinder. Forældrefremmedgørelse er ikke i sig selv kønsspecifik og kan ramme fædre, mødre, medmødre og medfædre på tværs af lande, kulturer og familieformer.

Deleordninger er udbredte i de nordiske lande. Familieretten skelner dog fortsat mellem bopælsforælderen og samværsforælderen, som har forskellige rettigheder og beslutningskompetencer. Selvom reglerne formelt er kønsneutrale, er mødre stadig oftere registreret som bopælsforælder. Den juridiske sondring kan derfor i praksis give mødre større rettigheder og indflydelse, mens fædre oftere placeres i den juridisk svagere position som samværsforælder.

Samspillet mellem lovgivning, kulturelle forventninger og administrativ praksis kan forklare, hvorfor fædre udgør størstedelen af respondenterne i denne danske undersøgelse. Resultaterne giver derfor et særligt stærkt indblik i berørte fædres oplevelser, mens deltagelsen af mødre, medmødre og medfædre bidrager til en bredere forståelse af forældrefremmedgørelse som et problem, der kan ramme enhver forælder.

© 2026 – Foreningen Far

Faktor 1: Undgår dit barn samvær med dig?



Omkring 42 % oplyser, at deres barn aldrig undgår samvær. Samtidig oplyser cirka 45 %, at barnet nogle gange, som regel eller altid undgår samvær, herunder omkring 28 %, der oplever det som regel eller altid. Fordelingen viser derfor to forskellige virkeligheder: En stor gruppe har fortsat en fungerende kontakt, mens en anden betydelig gruppe oplever tilbagevendende eller fastlåst modstand.

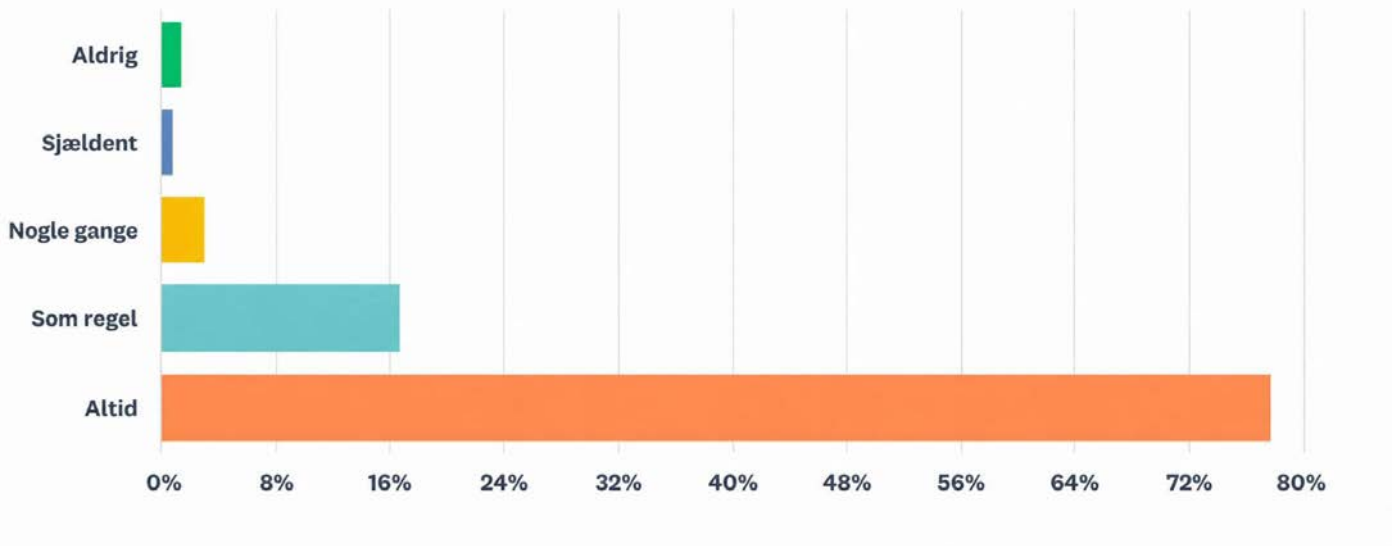
Undgåelsen er ikke begrænset til en lille ekstrem kategori. Den fordeler sig på ”nogle gange”, ”som regel” og ”altid”, hvilket peger på et kontinuum fra begyndende modvilje til vedvarende afvisning. Det gør en tidlig indsats relevant, før lejlighedsvis modstand udvikler sig til et fast mønster.





© 2026 – Foreningen Far

Faktor 2: Har du tidligere haft en sund relation til dit barn?



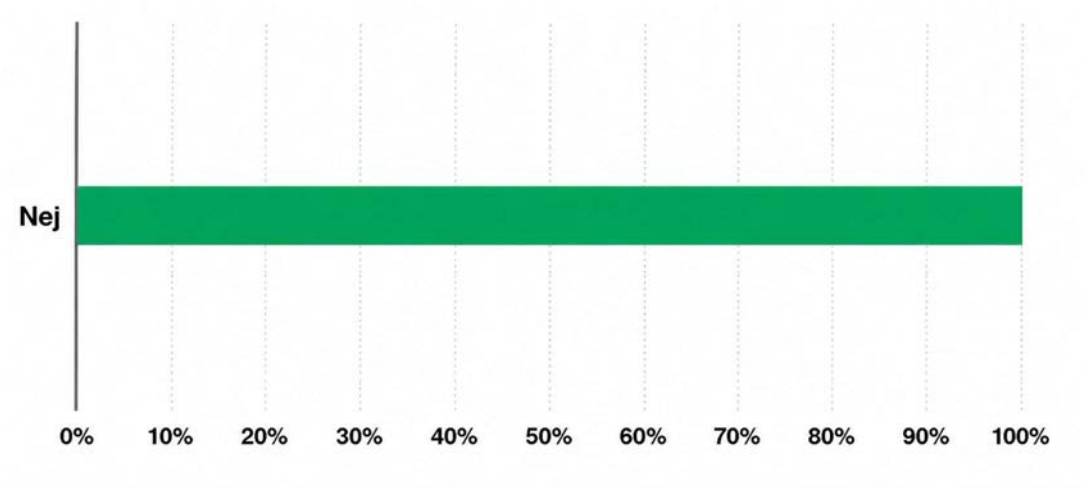
Kontrasten til den foregående figur er markant. Omkring 93 % beskriver den tidligere relation til barnet som regel eller altid sund og gensidigt tilfredsstillende. Kun et lille mindretal oplyser, at relationen sjældent eller aldrig var positiv.

Kombinationen af en historisk positiv relation og senere undgåelse er central for respondenternes forståelse af forældrefremmedgørelse. Den tyder på, at den aktuelle afvisning generelt opleves som en tydelig forandring og ikke som en fortsættelse af en langvarigt svag relation. Undersøgelsen kan ikke i sig selv fastslå årsagen til forandringen, men den dokumenterer tydeligt det oplevede brud.



© 2026 – Foreningen Far

Faktor 3: Har du udsat dit barn for overgreb eller omsorgssvigt?



Spørgsmålet blev anvendt som screeningskriterium svarende til faktor 3 i Femfaktormodellen. De få respondenter, der svarede ”ja”, blev udelukket fra analysen, da deres svar kunne pege på omstændigheder, hvor barnets modstand mod kontakt kan have en legitim beskyttelsesmæssig forklaring. Et bekræftende svar kunne også skyldes en misforståelse af spørgsmålet eller et bevidst forstyrrende svar.

Analysen omfatter derfor kun respondenter, der svarede, at de ikke havde udsat deres barn for overgreb eller omsorgssvigt. Resultatet bør ikke fortolkes som en uafhængig bekræftelse af, at overgreb, omsorgssvigt eller alvorligt utilstrækkelig omsorg var fraværende i alle sager. Det fastslår alene, at de medtagne svar opfyldte undersøgelsens screeningskriterium for videre analyse efter Femfaktormodellen.





© 2026 – Foreningen Far

Faktor 4: Hvor ofte har den anden forælder udvist bestemte former for adfærd?

	Aldrig	Sjældent	Nogle gange	Ofte	Altid	Ikke relevant	Total
Bede barnet om at holde hemmeligheder for dig	14.91% 175	9.80% 115	14.40% 169	19.34% 227	13.71% 161	27.85% 327	1174
Tale dårligt om dig	7.50% 88	7.41% 87	23.85% 280	32.96% 387	19.08% 224	9.20% 108	1174
Fortælle barnet fortrolige ting om voksenforhold	8.52% 100	7.41% 87	18.14% 213	28.19% 331	24.87% 292	12.86% 151	1174
Skabe konflikt mellem barnet og dig	13.12% 154	10.56% 124	21.21% 249	22.74% 267	19.51% 229	12.86% 151	1174
Få barnet til at tro, at du er farlig	21.21% 249	10.14% 119	17.29% 203	20.70% 243	21.47% 252	9.20% 108	1174
Opfordre barnet til at spionere mod dig	25.13% 295	7.33% 86	14.91% 175	11.33% 133	6.05% 71	35.26% 414	1174
Opfordre barnet til at kalde dig ved dit fornavn	43.70% 513	6.81% 80	7.41% 87	5.71% 67	7.67% 90	28.71% 337	1174
Få barnet til at afvise dig	22.49% 264	8.60% 101	17.12% 201	13.80% 162	14.82% 174	23.17% 272	1174
Få barnet til at vælge mellem jer som forældre	14.31% 168	9.37% 110	19.68% 231	18.14% 213	20.78% 244	17.72% 208	1174
Forstyrre kommunikationen	6.13% 72	5.96% 70	16.27% 191	34.16% 401	31.86% 374	5.62% 66	1174
Begrænse kontakten	8.35% 98	6.73% 79	16.70% 196	29.13% 342	35.78% 420	3.32% 39	1174
Fremkomme med falske beskyldninger mod dig	8.69% 102	5.45% 64	13.29% 156	25.98% 305	40.80% 479	5.79% 68	1174
Nægte at anerkende din eksistens	24.96% 293	9.45% 111	15.50% 182	16.61% 195	16.61% 195	16.87% 198	1174
Fortælle barnet, at du ikke elsker barnet	28.79% 338	9.80% 115	11.50% 135	8.60% 101	8.69% 102	32.62% 383	1174
Forsøge at ændre barnets navn for at fjerne dig som forælder	42.50% 499	5.96% 70	5.79% 68	6.73% 79	12.44% 146	26.58% 312	1174
Undergrave din forældremyndighed	6.98% 82	5.62% 66	14.48% 170	27.77% 326	41.65% 489	3.49% 41	1174
Tilbageholde kærlighed og omsorg	10.39% 122	8.18% 96	16.78% 197	21.04% 247	25.89% 304	17.72% 208	1174
							19958

© 2026 – Foreningen Far

Tabellen viser en gruppe adfærdsformer, som respondenterne oplever som systematiske frem for enkeltstående. Når "ofte" og "altid" slås sammen, ses de højeste niveauer ved underminering af forældreautoriteten (cirka 69 %), fremsættelse af falske beskyldninger (cirka 67 %), hindring af kommunikation (cirka 66 %) og begrænsning af kontakt (cirka 65 %). Nedgørelse og betroelse af voksenforhold til barnet rapporteres hver især ofte eller altid af lidt over halvdelen.

De stærkeste punkter vedrører kontrol over information, adgang og barnets opfattelse af respondenten. Samlet beskriver de en mekanisme, hvor den direkte kontakt reduceres, samtidig med at respondentens rolle og legitimitet som forælder svækkes.

Faktor 5: Hvor ofte forekommer disse tegn hos dit barn?

	Aldrig	Sjældent	Nogle gange	Ofte	Altid	Ikke relevant	Total
Svage, useriøse eller usandsynlige grunde til afvisning	21.22% 216	14.34% 146	15.42% 157	20.73% 211	18.27% 186	10.02% 102	1018
Refleksiv støtte til den fremmedgørende forælder	14.15% 144	8.35% 85	15.13% 154	16.99% 173	19.06% 194	26.33% 268	1018
Brug af lånte scenarier og sætninger	13.06% 133	8.74% 89	17.58% 179	26.62% 271	18.27% 186	15.72% 160	1018
Ubegrundet afvisning	19.25% 196	17.68% 180	20.14% 205	21.61% 220	14.73% 150	6.58% 67	1018
Manglende skyldfølelse over brutal adfærd mod dig	18.57% 189	9.33% 95	13.95% 142	15.42% 157	21.71% 221	21.02% 214	1018
Udbredelse af fjendtlighed i din familie mod dig	27.70% 282	10.41% 106	14.54% 148	12.77% 130	14.54% 148	20.04% 204	1018
Frygt eller angst for at besøge dig	30.55% 311	9.92% 101	13.16% 134	15.42% 157	18.47% 188	12.48% 127	1018
Manglende forståelse for forskellige synspunkter	10.71% 109	10.02% 102	17.19% 175	22.40% 228	25.34% 258	14.34% 146	1018
							8144

De hyppigst rapporterede tegn er manglende forståelse for forskellige perspektiver (cirka 48 % ofte eller altid) og brug af lånte scenarier eller formuleringer (cirka 45 %). Svage, bagatelagtige eller absurde begrundelser for afvisning rapporteres ofte eller altid af omkring 39 %, mens ubegrundet afvisning og manglende skyldfølelse rapporteres af mere end en tredjedel.

© 2026 – Foreningen Far

Tegnene beskriver mere end simpel modvilje. Respondenterne oplever, at børn gentager voksnes fortællinger, anlægger fastlåste ensidige synspunkter og reagerer på måder, der synes løsrevet fra deres tidligere relation. Der er tale om oplevelser og ikke kliniske diagnoser, men ensartetheden på tværs af punkterne understøtter behovet for en grundig og børnefokuseret vurdering.

I hvilken grad har forældrefremmedgørelse påvirket dig?

	Katastrofal	Væsentligt påvirket	Påvirket	Næsten ikke påvirket	Ikke påvirket	Ikke relevant	Total
Forholdet til familie	23.71% 220	27.80% 258	27.48% 255	9.16% 85	6.79% 63	5.06% 47	928
Personligt omdømme	15.52% 144	20.04% 186	34.59% 321	13.79% 128	9.16% 85	6.90% 64	928
Karriere / arbejde	12.18% 113	15.09% 140	26.94% 250	16.16% 150	19.50% 181	10.13% 94	928
Socialt liv	14.33% 133	23.49% 218	34.70% 322	12.18% 113	9.70% 90	5.60% 52	928
Økonomisk situation	17.78% 165	19.07% 177	25.11% 233	15.95% 148	13.58% 126	8.51% 79	928
Mental trivsel	29.74% 276	38.58% 358	23.17% 215	4.74% 44	1.94% 18	1.83% 17	928
Fysisk helbred	10.99% 102	24.25% 225	30.17% 280	16.81% 156	12.07% 112	5.71% 53	928
Tillid til myndigheder	33.51% 311	22.74% 211	20.69% 192	7.87% 73	7.33% 68	7.87% 73	928
Tillid til ny partner	11.53% 107	14.33% 133	23.17% 215	12.72% 118	18.10% 168	20.15% 187	928
Tillid til andre	7.65% 71	19.50% 181	32.65% 303	18.00% 167	13.69% 127	8.51% 79	928
Boligsituation	11.96% 111	13.47% 125	20.15% 187	15.19% 141	28.23% 262	10.99% 102	928
Børns helbred og trivsel	20.26% 188	26.62% 247	29.85% 277	10.13% 94	6.25% 58	6.90% 64	928
Børns uddannelse	11.10% 103	15.84% 147	22.41% 208	12.28% 114	11.53% 107	26.83% 249	928
Selvmordstanker	4.53% 42	7.11% 66	15.73% 146	13.47% 125	32.54% 302	26.62% 247	928
							12992

© 2026 – Foreningen Far

De rapporterede konsekvenser er omfattende. Det psykiske velbefindende skiller sig ud: Omkring 91 % beskriver det som påvirket, væsentligt påvirket eller katastrofalt. Familierelationer er påvirket på disse niveauer for omkring 79 %, og børnenes sundhed og trivsel for omkring 77 %. Personligt omdømme og socialt liv er også påvirket hos cirka syv ud af ti respondenter.

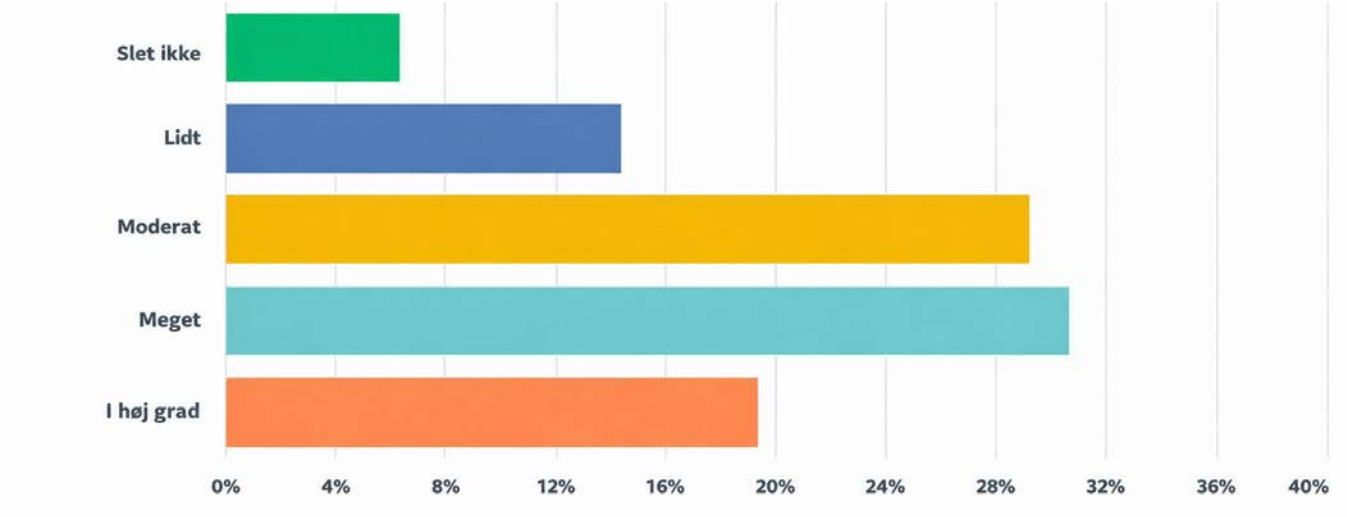
Konsekvenserne rækker ud over følelsesmæssig belastning. Økonomiske forhold, beskæftigelse, bolig og tillid til andre mennesker er påvirket hos betydelige grupper. Omkring 28 % oplyser, at selvmordstanker er påvirket i et vist omfang, hvilket er en alvorlig indikator på sårbarhed, selvom svarkategorierne og den selvselekterede stikprøve kræver en forsigtig fortolkning.

Forældrefremmedgørelse opleves ikke som en enkeltstående samværskonflikt, men som en krise på flere livsområder. Dataene forbinder familiebrud med psykisk belastning, social isolation, skade på omdømme, økonomisk pres og bekymring for barnets trivsel.



© 2026 – Foreningen Far

I hvilken grad har du behov for støtte?



Omkring 79 % oplyser, at de har et moderat, stort eller meget stort behov for støtte. Den største enkeltkategori er ”stort” med cirka 31 %. Kun et lille mindretal oplyser, at de ikke har behov for støtte.

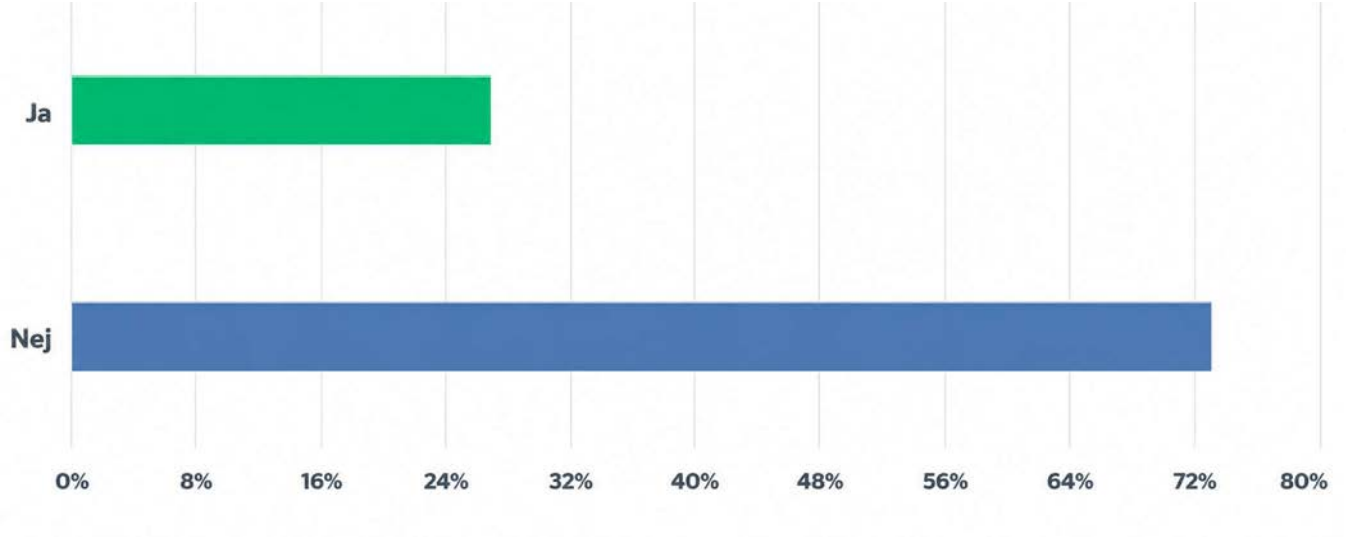
Behovet er så bredt, at juridisk information ikke kan stå alene. Konsekvensdataene viser efterspørgsel efter koordineret juridisk vejledning, psykologisk støtte, ligemandsstøtte, kriseintervention og praktisk hjælp til kommunikation og genetablering af kontakt.





© 2026 – Foreningen Far

Kender du til 8-ugers programmet TagDetSomEnMand.dk?



Kun omkring 27 % kender det landsdækkende 8-ugersprogram TagDetSomEnMand, mens cirka 73 % ikke gør. Det viser en tydelig ubalance: Flertallet oplyser et betydeligt behov for støtte, men kendskabet til et eksisterende tilbud er begrænset.

Et større kendskab kan være en forholdsvis umiddelbar indsats. Kommunikationen bør målrettes de kanaler, som respondenterne allerede bruger, herunder forældreorganisationer, retshjælpstilbud, familieretlige fagpersoner, sociale medier og søgemaskiner. Oplysningen bør også forklare, hvem programmet er målrettet, og hvilke praktiske resultater deltagerne kan forvente.



© 2026 – Foreningen Far

Del II: Tværgående analyser

De følgende analyser undersøger, hvordan respondenternes svar hænger sammen på tværs af undersøgelsen. Formålet er at belyse, hvad der særligt kendetegner forældre, som rapporterer alvorlige konsekvenser for psykisk trivsel, selvmordstanker, tillid til myndigheder og behov for støtte, sammenlignet med forældre, der rapporterer mindre eller ingen påvirkning.

Analyserne viser statistiske sammenhænge mellem respondenternes selvrapporterede oplevelser. De kan ikke i sig selv fastslå årsagssammenhænge. Forskelle mellem grupperne skal desuden fortolkes i lyset af gruppernes størrelse, og resultater baseret på små sammenligningsgrupper anvendes alene som indikationer.

Analyse 1: Tidligere positiv relation og efterfølgende kontaktmodstand

En tidligere positiv og gensidigt tilfredsstillende relation mellem barnet og den nu afviste forælder udgør faktor 2 i Femfaktormodellen. Faktoren er vigtig, fordi en tidligere god relation efterfulgt af modstand mod eller afvisning af kontakt kan vise, at der er sket et væsentligt relationelt brud.

I undersøgelsen oplyser 94,4 % af respondenterne, svarende til 1.610 forældre, at de normalt eller altid tidligere havde en sund og gensidigt tilfredsstillende relation til deres barn.

Blandt disse 1.610 forældre fordeler den nuværende kontaktmodstand sig således:

- 43,1 % oplever aldrig, at barnet undgår samvær.
- 13,5 % oplever det sjældent.
- 16,5 % oplever det nogle gange.
- 10,6 % oplever det normalt.
- 16,2 % oplever det altid.

Samlet oplever 43,4 % af de forældre, der tidligere havde en positiv relation, nu kontaktmodstand mindst nogle gange. Heraf oplever 26,8 %, at barnet normalt eller altid undgår samvær.

Resultatet viser, at den nuværende kontaktmodstand for en betydelig del af respondenterne repræsenterer en ændring fra en tidligere positiv og fungerende relation. Kombinationen af en tidligere god relation og efterfølgende kontaktmodstand er forenelig med faktor 1 og 2 i Femfaktormodellen. Den kan dog ikke alene fastslå forældrefremmedgørelse, men skal vurderes sammen med fraværet af en legitim grund til afvisningen, den anden forælders rapporterede fremmedgørende handlinger og adfærdstegn hos barnet.

Forældre, som ikke tidligere havde en etableret relation

I alt 5,6 % oplyser, at de kun nogle gange, sjældent eller aldrig tidligere havde en sund og gensidigt tilfredsstillende relation til barnet. Denne gruppe kan ikke uden videre vurderes på samme måde.

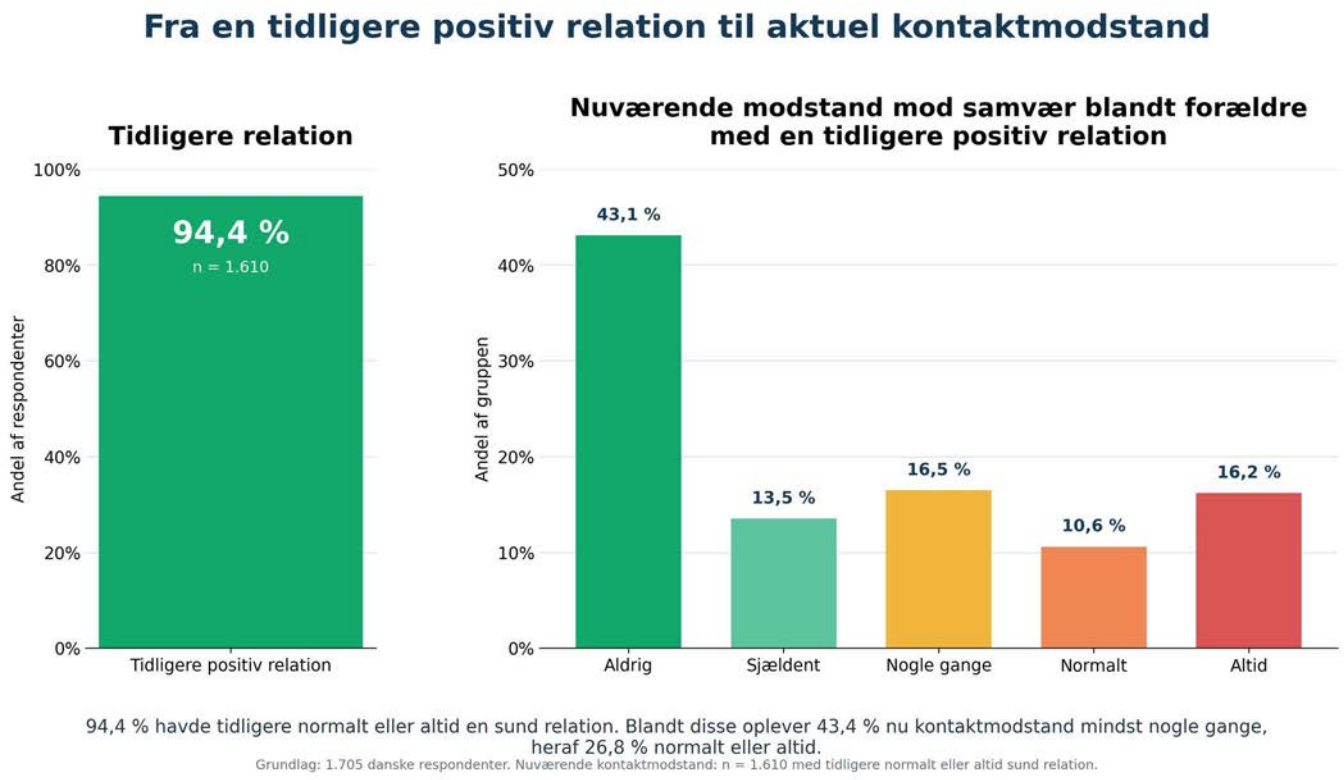
© 2026 – Foreningen Far

En del kan have haft en svag eller vanskelig relation af andre grunde. For nogle kan forklaringen imidlertid være, at kontakten blev hindret allerede fra barnets fødsel eller tidlige barndom, så en naturlig forælder-barn-relation aldrig fik mulighed for at blive etableret.

Disse tilfælde opfylder ikke nødvendigvis faktor 2 i Femfaktormodellens klassiske form, men kan fortsat omfatte fremmedgørende handlinger, som har forhindret etableringen af relationen. Gruppen bør derfor vurderes særskilt og ikke automatisk betragtes som irrelevant for undersøgelsen.

Fortolkning

Analysen dokumenterer et rapporteret mønster af relationelt brud, men fastslår ikke årsagen til ændringen. Undersøgelsen bygger på forældrenes egne oplysninger og indeholder ikke en uafhængig vurdering af det enkelte barn eller familieforløb.



© 2026 – Foreningen Far

Analyse 2: Samlet mønster efter Femfaktormodellen

Femfaktormodellen forudsætter, at flere forhold vurderes samlet. Kontaktmodstand eller afvisning er ikke i sig selv tilstrækkeligt til at identificere forældrefremmedgørelse. Der skal samtidig tages højde for den tidligere relation, mulige legitime årsager til kontaktmodstanden, fremmedgørende handlinger og adfærdstegn hos barnet.

Analysen omfatter 1.018 respondenter, som har besvaret alle de centrale spørgsmål under modellens fem faktorer.

Operationalisering af det samlede mønster

I denne analyse anvendes betegnelsen ”stærkt samlet mønster” om respondenter, som opfylder følgende operationelle kriterier:

- Barnet undgår samvær mindst nogle gange.
- Respondenten havde tidligere normalt eller altid en sund og gensidigt tilfredsstillende relation til barnet.
- Respondenten har svaret nej på screeningsspørgsmålet om vold, overgreb eller omsorgssvigt.
- Mindst to fremmedgørende handlinger rapporteres som forekommende ofte eller altid.
- Mindst tre adfærdstegn hos barnet rapporteres som forekommende ofte eller altid.

Svarmuligheden ”ikke relevant” er ikke behandlet som ”aldrig”. Respondenter uden relevante svar på en af de to spørgsmålsgrupper indgår ikke i vurderingen af den pågældende del.

Kriterierne er fastsat med henblik på denne deskriptive analyse. De udgør ikke en klinisk valideret skala eller en diagnostisk grænse for forældrefremmedgørelse.

Faktorerne vurderet i sammenhæng

Blandt de 1.018 respondenter:

- 970, svarende til 95,3 %, havde tidligere normalt eller altid en sund og gensidigt tilfredsstillende relation til barnet.
- 472, svarende til 46,4 %, rapporterer både en tidligere positiv relation og efterfølgende kontaktmodstand mindst nogle gange.
- 440 rapporterer desuden mindst to fremmedgørende handlinger som forekommende ofte eller altid.
- 351, svarende til 34,5 % af den samlede analysegruppe, opfylder alle de anvendte kriterier for et stærkt samlet mønster.

Blandt de 468 respondenter med en tidligere positiv relation, efterfølgende kontaktmodstand og relevante svar under faktor 4 og 5 opfylder 75,0 % kriterierne for et stærkt samlet mønster.

Resultatet viser, at en betydelig gruppe rapporterer et mønster, som går på tværs af alle fem faktorer. Det betyder ikke, at alle 1.018 respondenter kan betragtes som udsat for forældrefremmedgørelse.

© 2026 – Foreningen Far

Sammenhæng med psykisk og institutionel belastning

Respondenter med et stærkt samlet mønster rapporterer gennemgående alvorligere konsekvenser end de øvrige respondenter.

Blandt respondenter med et stærkt samlet mønster angiver:

- 77,6 %, at deres psykiske trivsel er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 70,5 %, at deres tillid til myndighederne er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 66,6 %, at barnets sundhed og trivsel er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 15,8 %, at deres selvmordstanker er katastrofalt eller væsentligt påvirket.

Blandt de øvrige respondenter er de tilsvarende andele 63,1 %, 48,2 %, 35,8 % og 9,3 %.

Den største forskel ses ved vurderingen af barnets sundhed og trivsel. Her er andelen med katastrofal eller væsentlig påvirkning 30,8 procentpoint højere blandt respondenter med et stærkt samlet mønster.

Betydningen af angiveligt falske anklager

Angiveligt falske anklager indgår som én af de 17 undersøgte handlinger under faktor 4 i Femfaktormodellen. Spørgsmålet indgår på samme vilkår som de øvrige handlinger ved beregningen af respondenternes samlede mønster og tillægges ikke en selvstændig eller højere vægt.

Handlingen er samtidig relevant at fremhæve, fordi den rapporteres hyppigt og kan indgå i et bredere mønster sammen med begrænset kontakt, hindret kommunikation, nedgørelse og undergravning af forælderens autoritet. Anklager, som respondenten oplever som falske, kan også have sammenhæng med kontaktmodstand, myndighedsforløb og barnets opfattelse af den pågældende forælder.

Behovet for støtte

Blandt respondenter med et stærkt samlet mønster angiver 64,8 % et stort eller meget stort behov for støtte. Blandt de øvrige respondenter er andelen 41,6 %.

Resultatet viser, at et stærkt mønster efter Femfaktormodellen ikke alene hænger sammen med relationen mellem barnet og forælderen. Det optræder også sammen med et større behov for psykologisk, social, familieretlig og praktisk støtte.

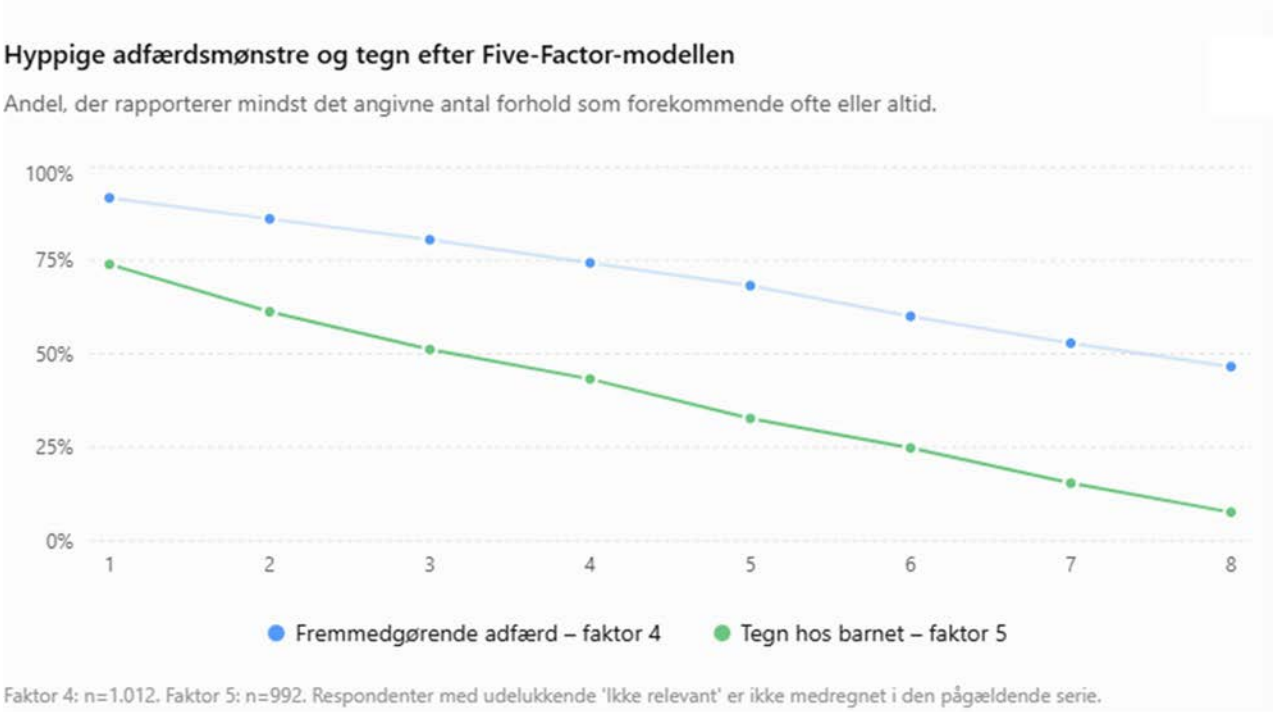
Fortolkning

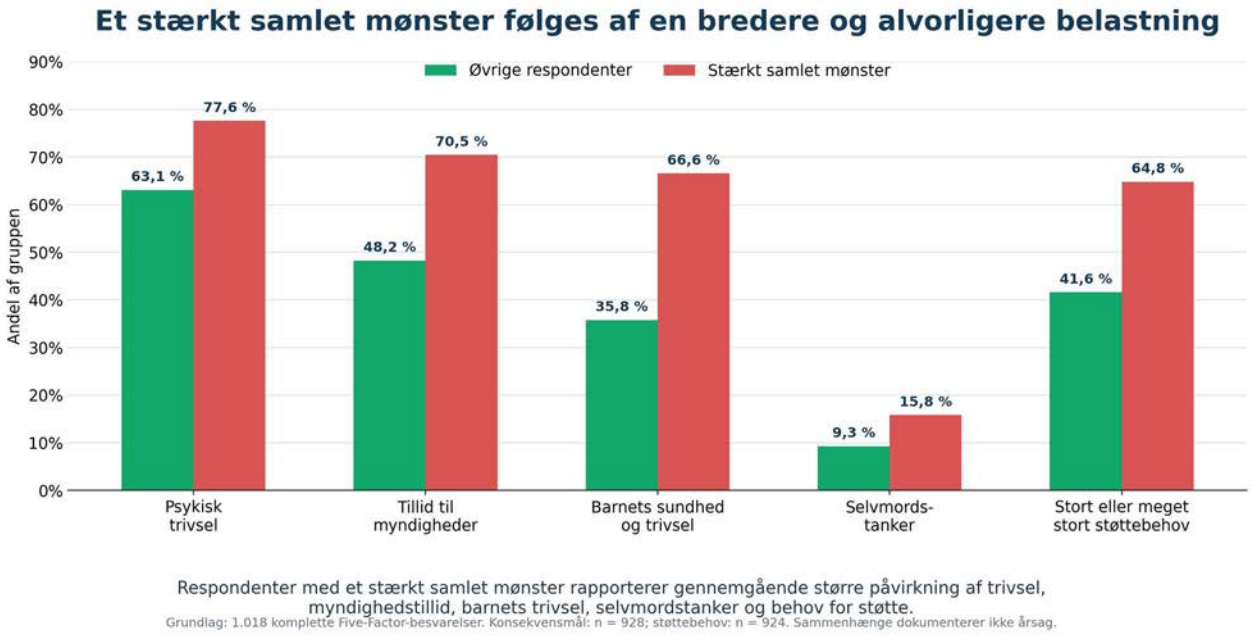
Analysen viser, at respondenter med et stærkt samlet mønster efter de anvendte kriterier samtidig rapporterer en bredere og alvorligere belastning. Sammenhængen er særligt tydelig for tillid til myndighederne, barnets sundhed og trivsel samt behovet for støtte.

Analysen kan ikke fastslå, at de rapporterede fremmedgørende handlinger har forårsaget konsekvenserne. Den kan heller ikke erstatte en individuel, børnefaglig, klinisk, retslig eller sagkyndig vurdering.

© 2026 – Foreningen Far

Resultaterne bygger på respondenternes egne oplysninger. Spørgsmålet om vold, overgreb og omsorgssvigt er et selvrapporteret screeningsspørgsmål og ikke en uafhængig vurdering af forholdene i den enkelte familie.





© 2026 – Foreningen Far

Analyse 3: Tillid til myndigheder

Tillid til myndigheder er et af de områder, hvor respondenterne rapporterer den mest alvorlige påvirkning, hvilket er samfundsmæssigt bekymrende. Den tværgående analyse undersøger, hvad der kendetegner forældre med henholdsvis katastrofalt påvirket, væsentligt påvirket og upåvirket tillid til myndighederne.

Analysen sammenligner:

- 311 respondenter med katastrofalt påvirket tillid
- 211 respondenter med væsentligt påvirket tillid
- 68 respondenter med upåvirket tillid

Respondenter, der svarede ”påvirket”, ”næsten upåvirket” eller ”ikke relevant”, indgår ikke i denne særskilte sammenligning. Analysen omfatter derfor 590 respondenter.

Sammenhæng med fremmedgørende handlinger

Respondenter med katastrofalt påvirket tillid til myndighederne rapporterer gennemgående de centrale fremmedgørende handlinger oftere end respondenter med upåvirket tillid.

Blandt respondenter med katastrofalt påvirket tillid oplever:

- 82,0 % begrænsning af kontakt ofte eller altid.
- 81,7 % hindring af kommunikationen ofte eller altid.
- 85,8 % underminering af forældreautoriteten ofte eller altid.
- 86,8 % angiveligt falske beskyldninger ofte eller altid.

Blandt respondenter med væsentligt påvirket tillid er de tilsvarende andele 72,0 %, 74,9 %, 77,7 % og 74,4 %. Blandt respondenter med upåvirket tillid er andelene 48,5 %, 39,7 %, 41,2 % og 36,8 %.

Forskellene viser, at mistet tillid til myndighederne optræder særlig hyppigt blandt respondenter, der samtidig rapporterer omfattende begrænsning af kontakt, hindring af kommunikation, underminering af deres forældrerolle og angiveligt falske beskyldninger.

Sammenhæng med psykisk og social belastning

Mistet tillid til myndighederne optræder også sammen med alvorligere konsekvenser på andre livsområder.

Blandt respondenter med katastrofalt påvirket tillid angiver:

- 88,1 %, at deres psykiske trivsel er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 53,1 %, at deres fysiske helbred er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 66,2 %, at deres barns sundhed og trivsel er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 20,9 %, at deres selvmordstanker er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 64,6 % et stort eller meget stort behov for støtte.

© 2026 – Foreningen Far

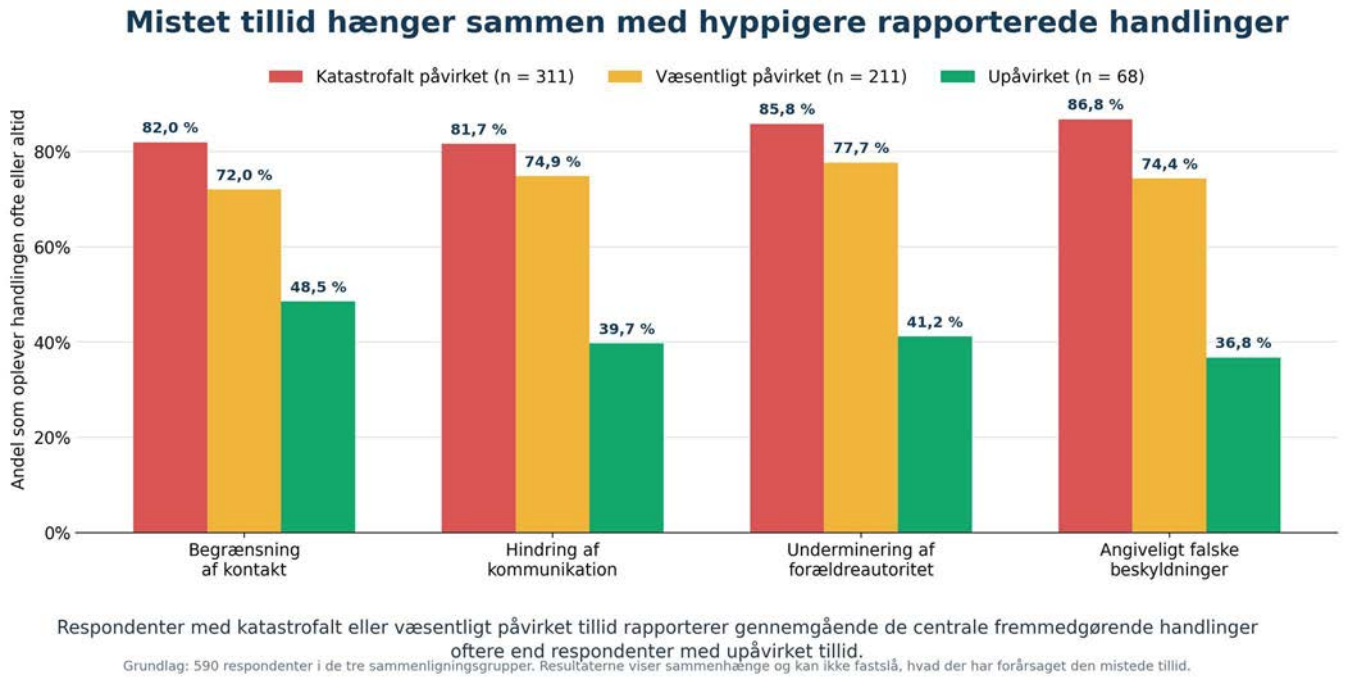
Blandt respondenter med væsentligt påvirket tillid er de tilsvarende andele 78,7 %, 39,3 %, 48,8 %, 9,5 % og 50,7 %. Blandt respondenter med upåvirket tillid er andelene 30,9 %, 10,3 %, 29,4 %, 1,5 % og 35,8 %.

Fortolkning

Analysen viser, at mistet tillid til myndighederne ikke fremstår som et isoleret forhold. Den indgår i et bredere belastningsmønster med hyppigere rapporterede fremmedgørende handlinger, alvorligere psykisk og fysisk belastning, større bekymring for barnets trivsel og et større behov for støtte.

Resultaterne kan ikke fastslå, hvorfor tilliden er mistet. Undersøgelsen kan eksempelvis ikke afgøre, om mistilliden skyldes myndighedernes konkrete håndtering, belastningen ved langvarige sagsforløb, forskelsbehandlingen som sker, respondentens øvrige situation eller en kombination af flere forhold.

Resultaterne viser imidlertid, at myndighedstillid bør indgå som et centralt opmærksomhedspunkt i indsatsen over for familier med alvorlige kontaktproblemer.



Respondenter med katastrofalt eller væsentligt påvirket tillid rapporterer gennemgående de centrale fremmedgørende handlinger oftere end respondenter med upåvirket tillid.

Grundlag: 590 respondenter i de tre sammenligningsgrupper. Resultaterne viser sammenhænge og kan ikke fastslå, hvad der har forårsaget den mistede tillid.

© 2026 – Foreningen Far

Analyse 4: Rapporterede falske anklager og tværgående belastning

Angiveligt falske anklager er et af de fremmedgørende adfærdsmønstre, der indgår under faktor 4 i Femfaktormodellen. Den tværgående analyse undersøger, hvad der kendetegner respondenter, som henholdsvis aldrig, ofte eller altid oplever, at den anden forælder fremsætter falske anklager mod dem.

Blandt de 1.174 respondenter, som besvarede spørgsmålet om fremmedgørende handlinger, angiver 784, svarende til 66,8 %, at de oplever falske anklager ofte eller altid.

Analysen sammenligner:

- 102 respondenter, som aldrig oplever falske anklager.
- 305 respondenter, som ofte oplever falske anklager.
- 479 respondenter, som altid oplever falske anklager.

Respondenter, der svarede ”sjældent”, ”nogle gange” eller ”ikke relevant”, indgår ikke i denne særskilte sammenligning. Analysen omfatter derfor 886 respondenter. Antallet er lavere i analyserne af barnets adfærdstegn og de bredere konsekvenser, fordi ikke alle respondenter besvarede de senere dele af spørgeskemaet.

Tidligere relation og aktuel kontaktmodstand

En tidligere positiv relation er udbredt i alle tre grupper. Blandt respondenter, som aldrig oplever falske anklager, angiver 92,2 %, at de normalt eller altid tidligere havde en sund og gensidigt tilfredsstillende relation til barnet. Andelene er 96,1 % blandt dem, der ofte oplever falske anklager, og 95,8 % blandt dem, der altid oplever dem.

Der ses samtidig en tydelig forskel i den aktuelle kontaktmodstand:

- 12,7 % af respondenterne, som aldrig oplever falske anklager, angiver, at barnet normalt eller altid undgår samvær.
- Blandt respondenter, som ofte oplever falske anklager, er andelen 29,5 %.
- Blandt respondenter, som altid oplever falske anklager, er andelen 40,7 %.

Resultaterne viser, at hyppigere rapporterede falske anklager optræder sammen med en større sandsynlighed for vedvarende kontaktmodstand, selvom analysen ikke kan fastslå årsagen til sammenhængen.

Sammenhæng med andre fremmedgørende handlinger

Respondenter, som ofte eller altid oplever falske anklager, rapporterer også markant hyppigere andre fremmedgørende handlinger.

© 2026 – Foreningen Far

Blandt respondenter, som altid oplever falske anklager, angiver:

- 83,5 %, at kontakten til barnet ofte eller altid begrænses.
- 84,1 %, at kommunikationen med barnet ofte eller altid hindres.
- 75,0 %, at de ofte eller altid nedgøres over for barnet.
- 91,6 %, at deres forældreautoritet ofte eller altid undermineres.

Blandt respondenter, som ofte oplever falske anklager, er de tilsvarende andele 68,9 %, 68,2 %, 59,0 % og 79,0 %. Blandt respondenter, som aldrig oplever falske anklager, er andelene henholdsvis 23,5 %, 22,5 %, 9,8 % og 11,8 %.

Forskellene viser, at rapporterede falske anklager sjældent fremstår som et isoleret forhold. De optræder ofte sammen med begrænset kontakt, hindret kommunikation, nedgørelse og underminering af forældrerollen.

Sammenhæng med adfærdstegn hos barnet

Det samme trinvise mønster ses ved de rapporterede adfærdstegn hos barnet.

Blandt respondenter, som altid oplever falske anklager, rapporterer:

- 49,4 % ubegrundet afvisning ofte eller altid.
- 53,2 % svage eller uforholdsmæssige begrundelser for afvisningen ofte eller altid.
- 66,0 % rigid eller ensidig tænkning ofte eller altid.
- 64,6 % brug af lånte scenarier eller formuleringer ofte eller altid.

Blandt respondenter, som ofte oplever falske anklager, er de tilsvarende andele 35,1 %, 37,5 %, 45,9 % og 45,2 %. Blandt respondenter, som aldrig oplever falske anklager, er andelene henholdsvis 11,3 %, 10,0 %, 13,8 % og 6,3 %.

Resultaterne viser en sammenhæng mellem hyppigere rapporterede falske anklager og flere af de adfærdstegn hos barnet, som indgår under faktor 5 i Femfaktormodellen.

Psykisk, familiemæssig og institutionel belastning

Respondenter, som altid oplever falske anklager, rapporterer gennemgående de alvorligste konsekvenser.

Blandt denne gruppe angiver:

- 80,8 %, at deres psykiske trivsel er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 73,3 %, at deres tillid til myndighederne er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 62,1 %, at barnets sundhed og trivsel er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 15,2 %, at deres selvmordstanker er katastrofalt eller væsentligt påvirket.

Blandt respondenter, som ofte oplever falske anklager, er de tilsvarende andele 70,3 %, 56,4 %, 47,0 % og 8,5 %. Blandt respondenter, som aldrig oplever falske anklager, er andelene 28,1 %, 20,3 %, 20,3 % og 3,1 %.

© 2026 – Foreningen Far

Resultaterne viser en tydelig belastningsgradient. Jo hyppigere respondenterne rapporterer falske anklager, desto større er den rapporterede påvirkning af deres psykiske trivsel, tillid til myndighederne og barnets sundhed og trivsel.

Behovet for støtte

Støttebehovet følger det samme mønster:

- 28,6 % af respondenterne, som aldrig oplever falske anklager, angiver et stort eller meget stort støttebehov.
- Blandt respondenter, som ofte oplever falske anklager, er andelen 45,8 %.
- Blandt respondenter, som altid oplever falske anklager, er andelen 61,7 %.

Det peger på, at respondenter, som vedvarende oplever angiveligt falske anklager, ofte har behov for mere end familieretlig rådgivning. Belastningen kan samtidig omfatte psykisk krise, mistet tillid til myndighederne, bekymring for barnet og vanskeligheder med at bevare kontakten.

Fortolkning

Analysen viser, at angiveligt falske anklager ikke fremstår som et isoleret fænomen i respondenternes besvarelser. De optræder sammen med hyppigere kontaktbegrænsning, hindret kommunikation, underminering af forældrerollen, flere rapporterede adfærdstegn hos barnet og en bredere psykisk og institutionel belastning.

Undersøgelsen bygger på respondenternes egne oplysninger og har ikke efterprøvet indholdet eller rigtigheden af de enkelte anklager. Betegnelsen ”falske anklager” beskriver derfor respondenternes egen vurdering og er ikke en uafhængig juridisk eller faktisk konstatering.

Analysen kan heller ikke fastslå, om anklagerne har forårsaget kontaktmodstanden eller den rapporterede belastning. Resultaterne viser imidlertid, at anklager bør undersøges rettidigt og grundigt, fordi langvarig uafklarethed kan optræde sammen med alvorlige konsekvenser for kontakten, forældrenes trivsel, barnets situation og tilliden til myndighederne.

© 2026 – Foreningen Far

Analyse 5: Psykisk trivsel og tværgående belastning

Psykisk trivsel er det område, hvor respondenterne samlet rapporterer den største påvirkning. Mere end ni ud af ti angiver, at deres psykiske trivsel er påvirket, væsentligt påvirket eller katastrofalt påvirket.

Den tværgående analyse undersøger, om graden af psykisk belastning hænger sammen med andre konsekvenser af den rapporterede forældrefremmedgørelse. Analysen sammenligner tre grupper:

- 276 respondenter med katastrofalt påvirket psykisk trivsel.
- 358 respondenter med væsentligt påvirket psykisk trivsel.
- 18 respondenter med upåvirket psykisk trivsel.

Respondenter, der svarede ”påvirket”, ”næsten upåvirket” eller ”ikke relevant”, indgår ikke i denne sammenligning. Analysen omfatter derfor 652 respondenter og ikke alle 928, der besvarede den samlede konsekvenstabel.

Et sammenhængende belastningsmønster

Analysen viser en tydelig sammenhæng mellem graden af psykisk belastning og påvirkningen på andre centrale livsområder.

Blandt respondenter med katastrofalt påvirket psykisk trivsel angiver:

- 82,2 %, at deres tillid til myndighederne er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 73,2 %, at deres fysiske helbred er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 63,4 %, at deres barns sundhed og trivsel er katastrofalt eller væsentligt påvirket.
- 24,3 %, at deres selvmordstanker er katastrofalt eller væsentligt påvirket.

Blandt respondenter med væsentligt påvirket psykisk trivsel er de tilsvarende andele:

- 59,5 % for tillid til myndighederne.
- 33,0 % for fysisk helbred.
- 48,0 % for barnets sundhed og trivsel.
- 9,8 % for selvmordstanker.

I den lille gruppe med upåvirket psykisk trivsel er de tilsvarende andele henholdsvis 11,1 %, 0 %, 16,7 % og 0 %. Denne gruppe består dog kun af 18 respondenter og kan derfor alene anvendes som en forsigtig reference.

Sammenhæng med fremmedgørende handlinger

Respondenter med den mest alvorlige påvirkning af deres psykiske trivsel rapporterer også hyppigere en række fremmedgørende handlinger. Dette gælder blandt andet begrænsning af kontakt, hindring af kommunikation, nedgørelse og angiveligt falske anklager.

Angiveligt falske anklager er særligt relevante i denne sammenhæng, fordi de kan påvirke flere dele af respondentens liv samtidig. Ud over den følelsesmæssige belastning kan de være forbundet med tab af

© 2026 – Foreningen Far

kontakt, langvarige myndigheds- og retlige forløb, påvirkning af personligt omdømme samt økonomisk og social usikkerhed.

Behovet for støtte

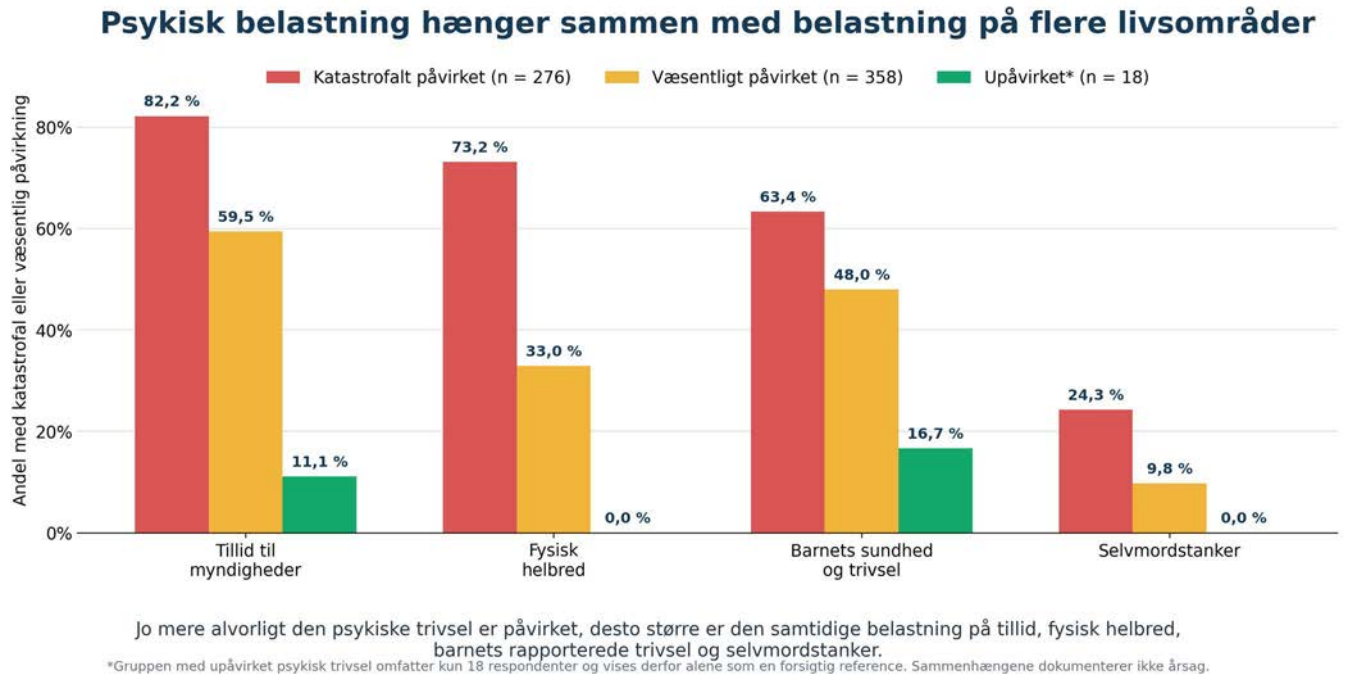
Den psykiske belastning hænger også tæt sammen med støttebehovet. Blandt respondenter med katastrofalt påvirket psykisk trivsel angiver 76,0 % et stort eller meget stort behov for støtte. Blandt respondenter med væsentligt påvirket psykisk trivsel er andelen 47,8 %.

Resultatet peger på, at de mest psykisk belastede forældre ikke alene har behov for familieretlig vejledning. Belastningen omfatter samtidig fysisk helbred, familieliv, økonomi, tillid til myndigheder, bekymring for barnet og risiko for selvmordstanker. Det understøtter behovet for en koordineret indsats med adgang til psykologisk støtte, krisehjælp, social rådgivning og relevant familieretlig bistand.

Fortolkning

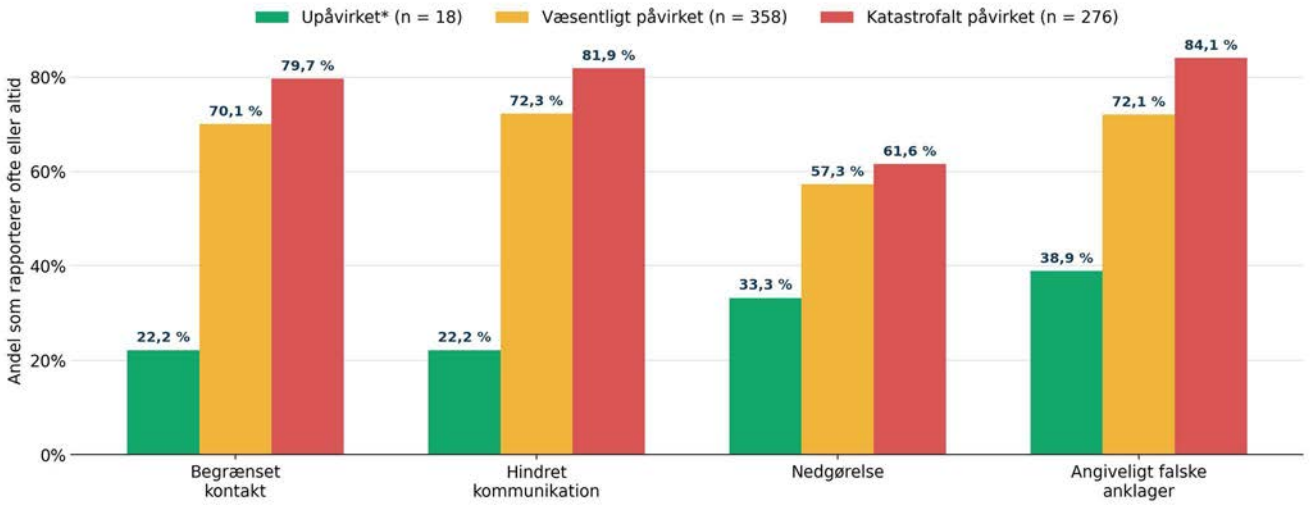
Resultaterne kan indikere, at påvirkningen af den psykiske trivsel ikke alene hænger sammen med tabet eller begrænsningen af kontakten til barnet, men med en bredere og mere sammensat belastning. Kombinationen af kontaktbegrænsning, hindret kommunikation, nedgørelse og angiveligt falske anklager kan være særligt belastende.

Analysen viser statistiske sammenhænge og kan ikke fastslå, at de rapporterede handlinger har forårsaget den psykiske belastning. Da oplysningerne er selvrapporterede, bør formuleringen konsekvent være “angiveligt falske anklager” eller “anklager, som respondenterne oplever som falske”.



© 2026 – Foreningen Far

Alvorligere psykisk belastning følges af hyppigere fremmedgørende handlinger



Respondenter med katastrofalt påvirket psykisk trivsel rapporterer gennemgående handlingerne hyppigst.
Angiveligt falske anklager forekommer ofte eller altid blandt 84,1 % i denne gruppe.

Grundlag: 652 respondenter. *Gruppen med upåvirket psykisk trivsel omfatter kun 18 respondenter og vises som en forsigtig reference. Sammenhængene dokumenterer ikke årsag.



© 2026 – Foreningen Far

Analyse 6: Selvmordstanker og samlet krisebelastning

Selvmordstanker er undersøgelsens mest alvorlige konsekvensområde. Den tværgående analyse undersøger, hvad der kendetegner respondenter, som angiver, at området selvmordstanker er henholdsvis katastrofalt påvirket, væsentligt påvirket eller upåvirket.

Analysen sammenligner:

- 42 respondenter med katastrofalt påvirkede selvmordstanker.
- 66 respondenter med væsentligt påvirkede selvmordstanker.
- 302 respondenter med upåvirkede selvmordstanker.

Respondenter, der svarede ”påvirket”, ”næsten upåvirket” eller ”ikke relevant”, indgår ikke i denne særskilte sammenligning. Analysen omfatter derfor 410 respondenter.

Et bredt krise- og belastningsmønster

Respondenter med katastrofalt påvirkede selvmordstanker rapporterer samtidig markant højere katastrofal påvirkning på en række andre livsområder.

Blandt denne gruppe angiver:

- 73,8 %, at deres psykiske trivsel er katastrofalt påvirket.
- 69,0 %, at deres tillid til myndighederne er katastrofalt påvirket.
- 57,1 %, at deres økonomiske situation er katastrofalt påvirket.
- 45,2 %, at deres fysiske helbred er katastrofalt påvirket.
- 47,6 %, at deres barns sundhed og trivsel er katastrofalt påvirket.

Blandt respondenter med væsentligt påvirkede selvmordstanker er de tilsvarende andele 54,5 %, 54,5 %, 33,3 %, 22,7 % og 19,7 %.

Blandt respondenter med upåvirkede selvmordstanker er andelene henholdsvis 18,2 %, 27,8 %, 12,9 %, 5,6 % og 15,9 %.

Resultaterne viser, at selvmordstanker ikke fremstår som et isoleret psykisk symptom. De optræder sammen med en bred krisebelastning, som omfatter psykisk og fysisk helbred, økonomi, myndighedstillid og bekymring for barnets trivsel.

Sammenhæng med kontaktmodstand

Blandt respondenter med katastrofalt påvirkede selvmordstanker oplever 47,6 %, at barnet normalt eller altid undgår samvær. Blandt respondenter med væsentligt påvirkede selvmordstanker er andelen 43,9 %, mens den er 26,8 % blandt respondenter med upåvirkede selvmordstanker.

Alvorlige selvmordstanker optræder dermed hyppigere blandt respondenter, som samtidig oplever vedvarende kontaktmodstand. Analysen kan dog ikke fastslå, om kontaktmodstanden har forårsaget selvmordstankerne.

© 2026 – Foreningen Far

Sammenhæng med fremmedgørende handlinger

Respondenter med katastrofalt påvirkede selvmordstanker rapporterer også hyppigere flere fremmedgørende handlinger. Blandt denne gruppe angiver:

- 76,2 %, at kontakten ofte eller altid begrænses.
- 85,7 %, at kommunikationen ofte eller altid hindres.
- 69,0 %, at nedgørelse ofte eller altid forekommer.
- 78,6 %, at angiveligt falske anklager ofte eller altid forekommer.

Blandt respondenter med væsentligt påvirkede selvmordstanker er de tilsvarende andele 69,7 %, 74,2 %, 51,5 % og 72,7 %. Blandt respondenter med upåvirkede selvmordstanker er andelene 59,3 %, 57,6 %, 50,7 % og 65,2 %.

Resultaterne viser, at respondenter med den alvorligste påvirkning af selvmordstanker gennemgående rapporterer de undersøgte handlinger hyppigst. Forskellen er særlig tydelig for hindret kommunikation og nedgørelse. Angiveligt falske anklager rapporteres hyppigt i alle tre grupper, men forekommer oftest blandt respondenter med katastrofalt påvirkede selvmordstanker.

Analysen kan ikke fastslå, at handlingerne har forårsaget selvmordstankerne. Oplysningerne er selvrapporterede, og betegnelsen angiveligt falske anklager beskriver respondenternes egen vurdering.

Behovet for støtte

Støttebehovet er særligt tydeligt blandt de alvorligst påvirkede:

- 90,5 % af respondenterne med katastrofalt påvirkede selvmordstanker angiver et stort eller meget stort støttebehov.
- 64,6 % af respondenterne med væsentligt påvirkede selvmordstanker angiver et stort eller meget stort støttebehov.
- 40,1 % af respondenterne med upåvirkede selvmordstanker angiver et stort eller meget stort støttebehov.

Blandt respondenterne med katastrofalt påvirkede selvmordstanker angiver halvdelen et meget stort behov for støtte. Kun én respondent i denne gruppe angiver intet støttebehov.

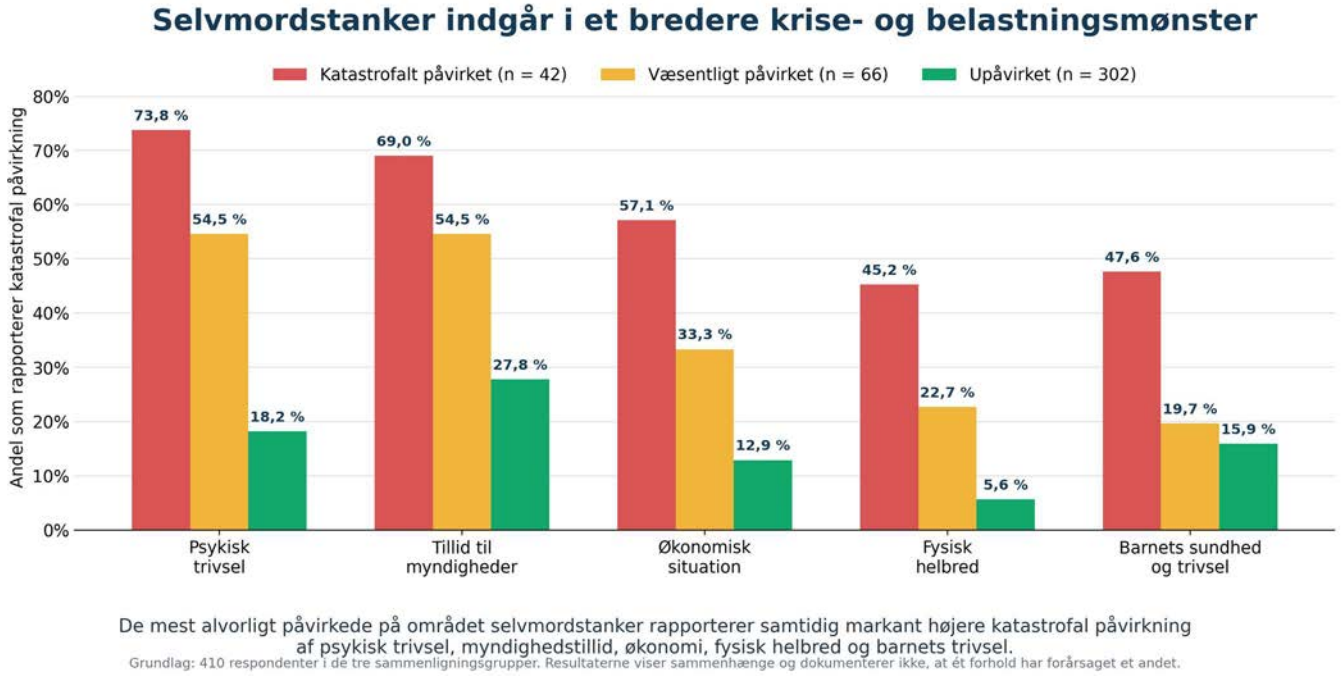
Resultatet understøtter behovet for, at rådgivnings-, sundheds- og familieretlige tilbud systematisk er opmærksomme på tegn på alvorlig psykisk krise. Forældre, der oplever langvarigt eller fuldstændigt kontaktbrud, bør have hurtig adgang til relevant krisehjælp og psykologisk støtte.

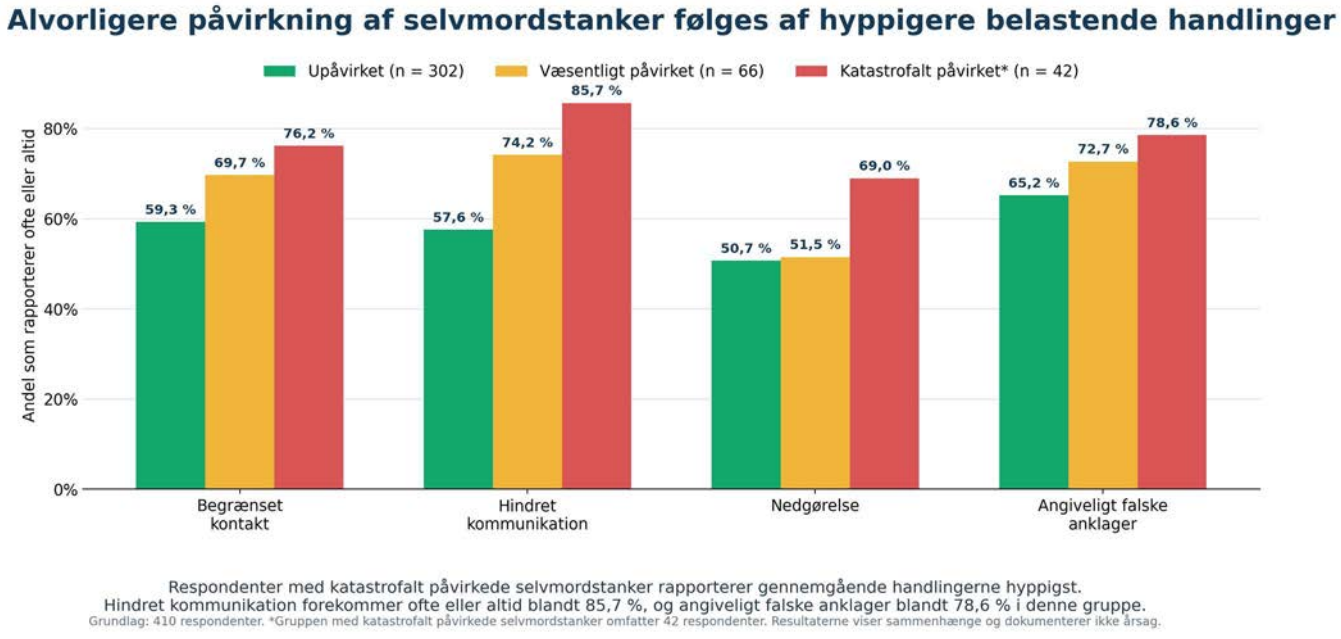
Fortolkning

Analysen viser en stærk sammenhæng mellem påvirkede selvmordstanker og en bredere menneskelig og social krisebelastning. De alvorligst påvirkede respondenter rapporterer samtidig hyppigere kontaktbegrænsning, hindret kommunikation, nedgørelse og angiveligt falske anklager. Analysen kan ikke fastslå, at forældrefremmedgørelse, de enkelte handlinger eller et bestemt kontaktforløb har forårsaget selvmordstankerne.

© 2026 – Foreningen Far

Resultaterne bygger på respondenternes egne vurderinger og ikke på en klinisk vurdering af selvmordsrisiko. Spørgsmålet viser heller ikke, hvornår tankerne opstod, hvor længe de har varet, eller om respondenterne aktuelt befinder sig i akut risiko.





© 2026 – Foreningen Far

Analyse 7: Behov for støtte

Undersøgelsen viser, at omkring fire ud af fem respondenter har et moderat, stort eller meget stort behov for støtte. Den tværgående analyse undersøger, hvad der kendetegner respondenter med henholdsvis intet, stort og meget stort støttebehov.

Analysen sammenligner:

- 59 respondenter uden støttebehov.
- 283 respondenter med et stort støttebehov.
- 179 respondenter med et meget stort støttebehov.

Respondenter, der angav et lille eller moderat støttebehov, indgår ikke i denne særskilte sammenligning. Analysen omfatter derfor 521 respondenter.

Stigende støttebehov og alvorligere konsekvenser

Analysen viser et tydeligt mønster, hvor et stigende støttebehov hænger sammen med en bredere og alvorligere belastning.

Blandt respondenter med et meget stort støttebehov angiver:

- 60,9 %, at deres psykiske trivsel er katastrofalt påvirket.
- 52,5 %, at deres familierelationer er katastrofalt påvirket.
- 54,2 %, at deres tillid til myndighederne er katastrofalt påvirket.
- 36,3 %, at deres økonomiske situation er katastrofalt påvirket.
- 32,4 %, at deres sociale liv er katastrofalt påvirket.
- 25,7 %, at deres fysiske helbred er katastrofalt påvirket.
- 38,0 %, at deres barns sundhed og trivsel er katastrofalt påvirket.

Blandt respondenter med et stort støttebehov er de tilsvarende andele 35,3 %, 24,0 %, 36,8 %, 18,0 %, 15,2 %, 13,8 % og 21,6 %. Blandt respondenter uden støttebehov er andelene 15,2 %, 18,6 %, 32,2 %, 15,2 %, 10,2 %, 3,4 % og 11,9 %.

Resultaterne viser, at behovet for støtte ikke alene hænger sammen med psykisk trivsel. Respondenter med det største støttebehov rapporterer samtidig alvorlige familiemæssige, sociale, økonomiske, fysiske og institutionelle konsekvenser.

Sammenhæng med fremmedgørende handlinger

Respondenter med et meget stort støttebehov rapporterer også hyppigere flere af de centrale fremmedgørende handlinger:

- 81,6 % oplever begrænsning af kontakt ofte eller altid.
- 79,9 % oplever hindring af kommunikationen ofte eller altid.
- 63,1 % oplever nedgørelse ofte eller altid.
- 86,0 % oplever angiveligt falske anklager ofte eller altid.

© 2026 – Foreningen Far

Blandt respondenter med et stort støttebehov er de tilsvarende andele 73,9 %, 76,7 %, 60,8 % og 70,7 %. Blandt respondenter uden støttebehov er andelene 47,5 %, 45,8 %, 37,3 % og 50,8 %.

Forskellene viser, at støttebehovet stiger i takt med omfanget og hyppigheden af de rapporterede kontaktbegrænsninger, kommunikationshindringer, nedgørelse og angiveligt falske anklager. Særligt falske anklager skiller sig ud, idet 86,0 % af respondenterne med et meget stort støttebehov oplever dem ofte eller altid.

Respondenter uden støttebehov

Fravær af et udtrykt støttebehov er ikke nødvendigvis det samme som fravær af belastning. Blandt de 59 respondenter uden støttebehov rapporterer enkelte fortsat alvorlige konsekvenser, herunder katastrofalt påvirket tillid til myndighederne, psykisk trivsel og familierelationer.

Dette kan blandt andet afspejle forskellige måder at håndtere belastningen på, manglende forventning om at kunne få hjælp, tidligere negative erfaringer med støttetilbud eller et ønske om selv at håndtere situationen. Undersøgelsen kan ikke afgøre, hvilken forklaring der gælder for den enkelte respondent.

Behov for en koordineret støtteindsats

Resultaterne viser, at de mest støttekrævende forældre ikke alene har ét afgrænset problem. De oplever ofte en kombination af kontaktbrud, psykisk belastning, mistet tillid, økonomiske udfordringer, social isolation og bekymring for barnets trivsel.

Det taler for en koordineret støtteindsats, der kan omfatte:

- Psykologisk støtte og krisehjælp.
- Familieretlig rådgivning.
- Hjælp til at bevare eller genetablere kontakten til barnet.
- Social og økonomisk rådgivning.
- Netværks- og gruppebaserede tilbud.
- Henvisning til akut hjælp ved selvmordstanker.

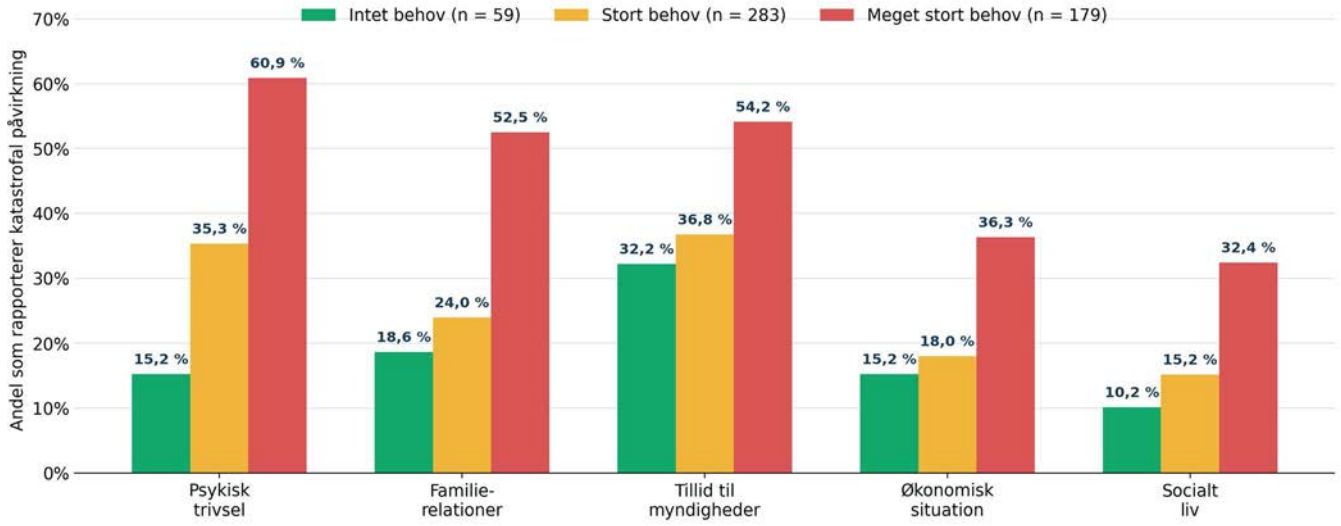
Fortolkning

Analysen viser en tydelig sammenhæng mellem graden af støttebehov og omfanget af den rapporterede belastning. Den kan ikke fastslå, om den alvorlige belastning har skabt støttebehovet, eller om andre forhold påvirker begge dele.

Analysen omfatter alene respondenter med intet, stort eller meget stort støttebehov. Respondenter med et lille eller moderat behov indgår ikke i denne sammenligning.

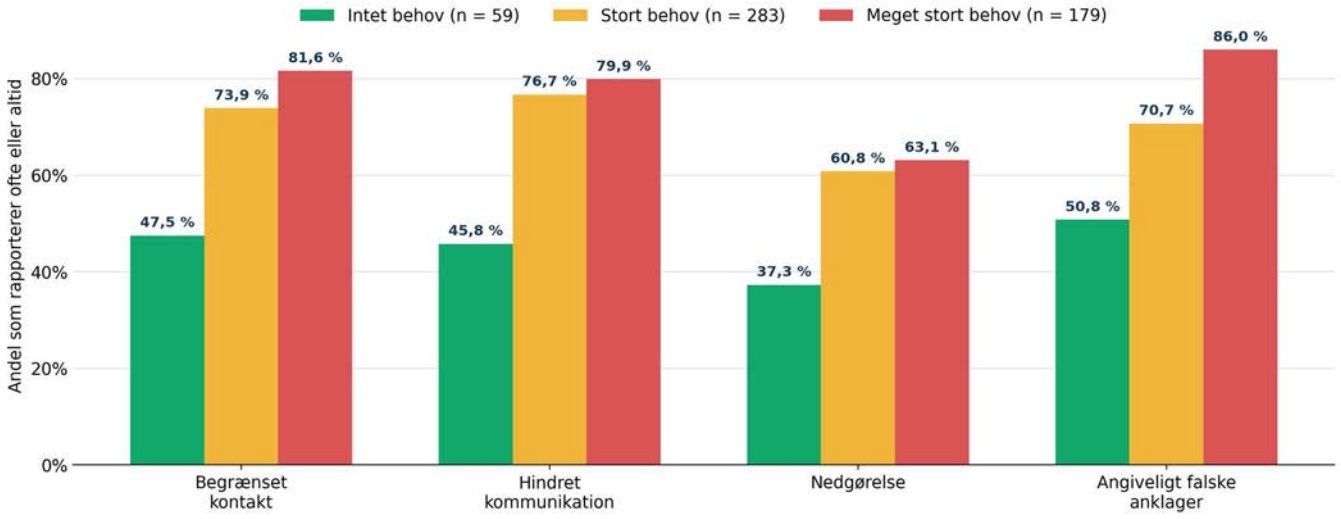
© 2026 – Foreningen Far

Et stigende støttebehov følger en bredere og alvorligere belastning



Respondenter med et meget stort støttebehov rapporterer gennemgående den højeste katastrofale påvirkning af psykisk trivsel, familierelationer, myndighedstillid, økonomi og socialt liv.
Grundlag: 521 respondenter i de tre sammenligningsgrupper. Resultaterne viser sammenhænge og dokumenterer ikke årsag.

Et stigende støttebehov følges af hyppigere fremmedgørende handlinger



Respondenter med et meget stort støttebehov rapporterer gennemgående de fremmedgørende handlinger hyppigst. Angiveligt falske anklager forekommer ofte eller altid blandt 86,0 % i denne gruppe.
Grundlag: 521 respondenter i de tre sammenligningsgrupper. Resultaterne viser sammenhænge og dokumenterer ikke årsag.

© 2026 – Foreningen Far

Analyse 8: Kendskab til TagDetSomEnMand sammenholdt med støttebehov

Undersøgelsen viser, at omkring fire ud af fem respondenter har et moderat, stort eller meget stort behov for støtte. Denne analyse undersøger, om kendskabet til TagDetSomEnMand og det tilhørende 8-ugersprogram varierer med respondenternes støttebehov.

Analysen omfatter 924 respondenter, som både har angivet deres støttebehov og besvaret spørgsmålet om kendskab til programmet.

Analysen sammenligner:

- 59 respondenter uden støttebehov.
- 133 respondenter med et lille støttebehov.
- 270 respondenter med et moderat støttebehov.
- 283 respondenter med et stort støttebehov.
- 179 respondenter med et meget stort støttebehov.

Det samlede kendskab

Samlet kender 247 respondenter, svarende til 26,7 %, TagDetSomEnMand. De resterende 677 respondenter, svarende til 73,3 %, kender ikke programmet.

Det betyder, at næsten tre ud af fire respondenter ikke kender det eksisterende tilbud, selvom et stort flertal rapporterer et betydeligt behov for støtte.

Kendskab fordelt efter støttebehov

Kendskabet til programmet fordeler sig således:

- 37,3 % blandt respondenter uden støttebehov.
- 28,6 % blandt respondenter med et lille støttebehov.
- 22,2 % blandt respondenter med et moderat støttebehov.
- 29,3 % blandt respondenter med et stort støttebehov.
- 24,6 % blandt respondenter med et meget stort støttebehov.

Der ses ikke et mønster, hvor kendskabet til programmet stiger i takt med støttebehovet. Kendskabet er højest blandt respondenter uden støttebehov og lavest blandt respondenter med et moderat støttebehov.

Respondenter med mindst et moderat støttebehov

I alt 732 respondenter angiver et moderat, stort eller meget stort behov for støtte.

© 2026 – Foreningen Far

Blandt disse:

- Kender 187 respondenter programmet.
- Kender 545 respondenter ikke programmet.
- Det svarer til, at 25,5 % kender programmet, mens 74,5 % ikke gør.

Blandt respondenter med intet eller et lille støttebehov er kendskabet 31,3 %. Kendskabet er dermed ikke højere blandt de respondenter, som rapporterer det største behov for hjælp.

Et muligt formidlingsgab

Resultatet peger på et muligt gab mellem behovet for støtte og kendskabet til et eksisterende tilbud. Den statistiske sammenhæng mellem støttebehov og kendskab er svag og ikke entydig, men kendskabet er gennemgående begrænset i alle grupper.

Den lave kendskabsgrad blandt respondenter med et betydeligt støttebehov kan tale for en mere målrettet formidling gennem:

- Familieretshuset og andre familieretlige aktører.
- Kommunale familie- og socialtilbud.
- Praktiserende læger, psykologer og andre sundhedstilbud.
- Forældre- og rådgivningsorganisationer.
- Digitale informationskanaler og relevante støttenetværk.

Fortolkning

Analysen viser, at kendskabet til TagDetSomEnMand ikke følger støttebehovets størrelse. Omkring tre ud af fire respondenter med mindst et moderat støttebehov kender ikke programmet.

Undersøgelsen kan ikke fastslå, hvorfor respondenterne ikke kender tilbuddet. Den viser heller ikke, om de ville benytte det, hvis de kendte det, eller om deltagelse i programmet ville ændre deres støttebehov.

Analysen vurderer alene sammenhængen mellem selvrapporteret støttebehov og kendskab. Den kan derfor ikke anvendes som en evaluering af programmets effekt eller tilgængelighed.

© 2026 – Foreningen Far

Del III: Forebyggelse og veje til bedre resultater

Undersøgelsen peger på, at forældrefremmedgørelse sjældent opleves som en enkeltstående hændelse. Respondenterne beskriver typisk et sammenhængende forløb med gradvis kontaktmodstand, begrænset kommunikation, svækkelse af forælderens rolle, angiveligt falske anklager og stigende psykisk, social og økonomisk belastning. Forebyggelse bør derfor begynde tidligt og omfatte både barnet, forældrene og de involverede myndigheder.

Anbefaling 1: Tidlig identifikation af kontaktbrud

Når et barn begynder at undgå kontakt, eller kontakten pludseligt begrænses, bør der hurtigt foretages en børnefaglig vurdering. Formålet skal være at skelne mellem relevante beskyttelseshensyn, almindelige reaktioner på et samlivsbrud og mulig påvirkning eller forældrefremmedgørelse.

Langvarige sagsforløb bør undgås, fordi manglende kontakt kan gøre afstanden mellem barnet og forælderen vanskeligere at genoprette.

Anbefaling 2: Ligeværdig lovgivning, forvaltning og adgang til støtte

Forebyggelse forudsætter, at alle børn og forældre mødes ligeværdigt i lovgivningen, den offentlige forvaltning og de tilgængelige støtteordninger. Vurderinger og afgørelser bør baseres på barnets konkrete situation, forældrenes omsorgsevne og dokumenterede forhold – ikke på køn, forældretitel eller status som bopæls- eller samværsforælder.

Ligeværdighed indebærer blandt andet:

- At begge forældre som udgangspunkt betragtes som betydningsfulde omsorgspersoner for barnet.
- At begge forældres oplysninger undersøges efter samme faglige og dokumentationsmæssige standard.
- At anklager, bekymringer og påstande behandles hurtigt, neutralt og ensartet, uanset hvem der fremsætter dem.
- At bopæls- og samværsstatus ikke medfører unødvendige forskelle i information, inddragelse eller praktiske muligheder for at varetage forældrerollen.
- At mødre, fædre og medmødre har lige adgang til rådgivning, krisehjælp, psykologisk støtte, familieindsatser og relevante sociale tilbud.
- At myndighedernes praksis løbende undersøges for systematiske kønsforskelle i sagsbehandling, afgørelser, ventetider og adgang til støtte.
- At børn og forældre har adgang til en effektiv klage- og genvurderingsmulighed, hvis væsentlige oplysninger overses eller behandlingen opleves som ulige.

Undersøgelsens resultater om alvorligt påvirket tillid til myndighederne understreger betydningen af en gennemsigtig og oplevet retfærdig sagsbehandling. Klare kriterier, ensartet dokumentation, begrundede afgørelser og reel inddragelse af begge forældre kan bidrage til større tillid og bedre muligheder for at finde løsninger med barnet i centrum.

© 2026 – Foreningen Far

Anbefaling 3: Systematisk anvendelse af Femfaktormodellen

Femfaktormodellen kan med fordel anvendes som en struktureret screeningsramme i kommuner, Familieretshuset, domstolene og hos politiet såvel som af sundhedsfaglige personer.

Vurderingen bør omfatte barnets kontaktmodstand, den tidligere relation, mulige beskyttelsesgrunde, fremmedgørende handlinger og barnets adfærdstegn for bedre forståelse af forældre og børns situation og trivsel.

Modellen bør ikke anvendes som en automatisk diagnose. Den kan derimod med fordel bidrage til, at både sikkerhedsproblemer og mulig forældrefremmedgørelse undersøges systematisk og på samme tidspunkt.

Anbefaling 4: Beskyttelse af barnets kontakt under udredningen

Hvis der ikke er dokumenterede sikkerhedsproblemer, bør barnet som udgangspunkt bevare en stabil og forudsigelig kontakt med begge forældre, mens sagen undersøges. Ved tvivl kan støttet, overvåget eller gradvist udvidet kontakt anvendes.

Kontakt bør ikke være afhængig af, at barnet alene skal træffe beslutningen. Barnets perspektiv skal høres, men vurderes i sammenhæng med alder, relationer og mulig påvirkning.

Anbefaling 5: Hurtig og neutral behandling af anklager

Alvorlige anklager skal undersøges hurtigt, fagligt og neutralt. Dokumenterede sikkerhedsproblemer skal føre til relevant beskyttelse, mens udokumenterede eller modstridende oplysninger ikke bør medføre et langvarigt kontaktbrud uden løbende vurdering.

Myndigheder bør tydeligt skelne mellem en anklage, en faglig bekymring og et dokumenteret forhold. Det kan mindske både risikoen for utilstrækkelig beskyttelse og risikoen for, at angiveligt falske anklager får uforholdsmæssige konsekvenser.

Anbefaling 6: Koordineret indsats omkring familien

Undersøgelsen viser samtidige belastninger på psykisk trivsel, familierelationer, økonomi, beskæftigelse og tillid til myndighederne. Familieretlige, kommunale, sundhedsmæssige og psykologiske tilbud bør derfor koordineres bedre.

Familien bør så vidt muligt have én samlet plan med klare mål, ansvarlige fagpersoner og tidsfrister. Modstridende parallelle forløb kan forstærke usikkerheden og konflikten.

Anbefaling 7: Tidlig støtte og krisehjælp

Forældre med alvorlig psykisk belastning eller selvmordstanker skal have hurtig adgang til kvalificeret krisehjælp. Screening for psykisk krise bør indgå i rådgivning og myndighedskontakt, når en forælder oplever længerevarende eller fuldstændigt kontaktbrud.

Støtten kan omfatte psykologhjælp, social og økonomisk rådgivning, familieretlig vejledning, gruppeforløb og en tydelig henvisningsvej ved akut risiko.

© 2026 – Foreningen Far

Anbefaling 8: Genoprettelse af relationen

Når kontakten er svækket eller ophørt, bør der udarbejdes en konkret plan for genopbygning af relationen. Den kan omfatte korte og trygge møder, neutral støtteperson, gradvis udvidelse af kontakten og opfølgning på barnets reaktioner.

Indsatsen bør være børnefokuseret uden at placere ansvaret for løsningen hos barnet. Begge forældre bør forventes aktivt at understøtte barnets mulighed for en tryg relation til den anden forælder, når dette er forsvarligt.

Anbefaling 9: Fastholdelse af den tidligere positive relation

Undersøgelsen viser, at langt de fleste respondenter tidligere havde en sund og gensidigt tilfredsstillende relation til barnet. Denne historik bør indgå aktivt i vurderingen. En pludselig og markant ændring i barnets holdning bør undersøges frem for automatisk at blive betragtet som et stabilt og selvstændigt ønske.

For børn og forældre, som aldrig har etableret kontakt – eksempelvis når kontakten er blevet afbrudt fra fødslen – bør indsatsen i stedet fokusere på sikker etablering og gradvis opbygning af relationen.

Anbefaling 10: Kvalitet, dokumentation og opfølgning

Afgørelser og indsatser bør have tydelige mål og følges op inden for korte, fastsatte frister. Der bør registreres udvikling i kontakt, barnets trivsel, forældrenes støttebehov og sagens varighed.

Succes bør ikke alene måles på, om en sag afsluttes, men på om:

- Barnet har en tryg og stabil kontakt med begge egnede forældre.
- Barnets konfliktbelastning reduceres.
- Relevante sikkerhedsproblemer bliver undersøgt og håndteret.
- Forældrene understøtter barnets relationer.
- Den psykiske og sociale belastning mindskes.
- Tilliden til sagsbehandlingen forbedres.
- Tilbagefald til nyt kontaktbrud forebygges.

Samlet anbefaling

Rapportens samlede anbefaling er en model baseret på ligeværdig lovgivning og forvaltning, tidlig identifikation, hurtig og neutral undersøgelse, bevarelse eller kontrolleret genoprettelse af kontakt, lige adgang til støtte samt systematisk opfølgning. Alle børn og forældre skal mødes efter de samme faglige og retlige standarder, uanset køn, familieform og status som bopæls- eller samværsforælder.

© 2026 – Foreningen Far

Del IV: Personlige fortællinger

Hvordan vil du beskrive din situation?



Fritekstsvarene understøtter de kvantitative resultater. Beskyldninger og juridiske forløb er de hyppigste temaer (43,6 %), efterfulgt af følelsesmæssige, sociale eller økonomiske konsekvenser (33,5 %), mangel på effektiv støtte fra myndighederne (33,0 %) og reduceret eller mistet kontakt (28,0 %). Temaerne overlapper ofte i den samme beretning.

Det typiske forløb er kumulativt: Konflikt eller beskyldninger fører til administrative og juridiske processer; processerne tager tid; kontakten reduceres eller bliver digital; og langvarig usikkerhed skaber psykisk, social og økonomisk belastning. Det kvalitative materiale viser, hvordan disse elementer opleves som én sammenhængende proces frem for separate problemer.

I tilfældene, hvor respondenterne har svaret på engelsk, er svarene oversat til dansk og alene redigeret af hensyn til læsbarheden. Direkte identifikationsoplysninger, herunder navne, kontaktoplysninger, datoer, sagsreferencer og udvalgte stednavne, er fjernet eller generaliseret. Indholdet i hvert svar er bevaret.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
1	Jeg har en 10-årig dreng med fælles forældremyndighed og adresse hos moderen. Vi har praktiseret en 5/9-ordning i 2 år, og drengen bliver ved med at spørge mig, hvorfor han ikke kan have lige meget tid hos sin mor og mig. Jeg har arbejdet for det, men er blevet afvist af Familieretten uden nogen god grund. I forbindelse med at moderen forlod en alkoholpåvirket kæreste, rakte hun ud efter hjælp og begyndte med at spørge, om jeg ønskede en 50/50-ordning. Alt var vendt på hovedet, men da jeg vidste, at det nok ikke ville vare længe, fortsatte jeg med at hjælpe alt det, jeg overhovedet kunne. Både for at hjælpe drengen, vise ham, at jeg holder af ham, og forsøge at opnå det 50/50-forældreliv, som jeg mener er det rigtige. Da hun indså, at det ville fjerne børnebidraget, krævede hun økonomisk kompensation for at indgå en 50/50-aftale. Det næste var skoleskiftet, hvor hun ikke ville underskrive indmeldelsespapirerne på trods af vores faste aftale om skoleskiftet og det forhold, at han allerede var begyndt på den nye skole. Hun indså, at hun ikke længere havde gratis buskørsel til og fra skole for drengen, og at det betød 10 minutters kørsel to gange om dagen. Hun begyndte at søge om optagelse på lokale skoler i gåafstand uden hensyn til det urimelige i det, når man tager drengens behov for stabilitet og frygt for store menneskemængder i betragtning. Det hele vendte fuldstændigt, og nu bliver jeg beskyldt for alkoholforbrug, vold mod barnet og alle mulige former for dårlig behandling af ham. Hun har erklæret en nødsituation og vil ikke lade drengen se mig. Hun har formået at skræmme drengen så meget, at han ikke tør se mig og fortæller hendes usande historie i retten. For mig er det tydeligt, at dette er psykopatisk adfærd, hvor hun skifter mellem yderpunkter, alt efter hvad der passer til den aktuelle situation. Det, hun nu arbejder hen imod, er fuld forældremyndighed over barnet og et totalt brud på kontakten mellem drengen og mig.
2	Mor prøver at tage forældremyndighed fra mig. Fremmedgøre mig overfor mine to piger. Holder dem væk fra mig.
3	Forlovede er lige gået fra mig, pga. manglende følelser for mig i over længere tid. Vi har to børn sammen, som vi skal samarbejde om. Men min eks siger at hun ønsker godt samarbejde og at vi stadig vil kunne tage afsted sammen til begivenheder, sammen med vores børn. Men hun gør og viser stik modsat. Alt kommunikation foregår kun via SMS, fordi hun alligevel ikke vil snakke om tingene.
4	Jeg er far til [navn] og har tidligere haft fastsat samvær ved retten. Siden december 2025 har [navn] mor imidlertid nægtet at udlevere ham til almindeligt samvær med overnatning og ophold hos mig, med henvisning til bekymringer og beskyldninger, som jeg bestrider, og som jeg ikke mener er dokumenteret. Jeg har stadig kontakt med min søn. Vi taler sammen næsten dagligt via Discord, telefon og spil, og vi har fortsat en relation. Problemet er, at vores normale fysiske samvær er blevet afbrudt, og at vi kun ser hinanden fysisk sporadisk. Det betyder, at jeg ikke længere kan være far for ham i hverdagsmæssig forstand med almindeligt samvær, nærvær, tryghed, overnatning og fælles tid sammen. Min største bekymring er, at vores far-søn-relation langsomt bliver svækket, fordi kontakten primært bliver digital og begrænset, i stedet for at [navn] kan være hos mig som tidligere.
5	Nyligt brud og kan se et mønster i at jeg er blevet gjort forkert foran min datter. Efter vores brud er jeg begyndt at kunne se flere situationer hvor min tidligere partners adfærd er meget respektløs og upassende.
6	Min x kæreste gennem 17 år blev taget i at have en affære med sin chef i 11 måneder. Hun har taget børnene og boet hos veninder samt holdt dem fra skole i nogle uger før hun til sidst to på krisecenter hjem. Hun udtrykker at hun er utryg over at være hjemme fordi hun ikke vil snakke om hendes affære. Jeg startede en kontaktbevarende sag hos familieretshuset. Mens hun er på krisecenter, har hun skrevet til familieretshuset at børnene er bange for mig og de har været det før vi slog op og efter. Jeg har ikke set eller haft kontakt med børnene I 16 dage nu.
7	Kone er smuttet med vores datter og har ikke set eller hørt fra dem i en mdr.
8	Børnene er 4, 8, 11 og 13 år. Barnet på 13 år vil ikke tale med mig længere. Børnene på 11 og 8 år må ikke tale med mig på deres egne telefoner og bliver konstant blokeret fra deres telefoner og sociale medier. Jeg kan kun tale med dem gennem moderens telefon, eller når jeg ser dem i 2 timer hver tredje uge.
9	Min ekskone har efter 22 års ægteskab valgt skilsmisse. Planlagt så hun pludseligt tog afsted til veninde. Hun påvirker vores store piger og siger hun er utryg ved mig trods jeg aldrig har gjort noget. Hun har projiceret frygten over på børnene således at de også er utrygge ved mig. Igen uden jeg har gjort noget.
10	Min kone er på krisecenter, angiveligt fordi jeg har haft 2 dårlige episoder med min søn, hvor jeg var for hård ved ham. Jeg reflekterer meget over det og forstår, at det ikke er sådan, jeg skal opføre mig. Min kone har på den anden side gjort værre ting, som jeg har hjulpet med at finde løsninger på. Vi har en datter på 2 år og en dreng, der fylder 4 år i næste måned.
11	Parterapi i januar 2025 efter et par år med stress og udbrændthed fra min side, hvilket førte til, at ægteskabet sluttede, og at jeg flyttede ud i juni 2025. Perioder med intens kommunikation og beskyldninger endte med stalking fra min kone, 300-500 sms'er og 50-100 opkald, vedvarende fra september til januar, hvor jeg indførte ingen kontakt og kun [e-mail fjernet] om praktiske forhold vedrørende børnene. Det er nu endt med, at al kommunikation udelukkende går gennem advokater. Hun respekterer det ikke og har opsøgt mig fysisk ved 2 lejligheder. Børnene er 15, 19 og 21 år, og ingen af dem ønsker at

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	se eller tale med mig, hvilket begyndte omkring julen 2025. Jeg gik fra at klatre 3-4 gange om ugen med den 15-årige til slet ingen kontakt fra den ene dag til den anden.
12	jamen det er svært, jeg er ensom efterladt med kun regningerne fra ægteskabet, alle værdier forsvandt med sekunders varsel det var forberedt af hende og hendes modbydelige mor, moderen funger som alternativ socialforvaltning nede på den lokale bodega for alle kvinder som har brug for en fuld forældreret, det har hun gjort igennem de sidste 20 år, hun er i øvrigt opfinderen af mors manual som tidligere beboer på [institution] jeg har kendskab ti 3 konkrete sager hvor svigermor anbefalede vold hvor ingen vold findes og der flyttes altid livsvilkår på børn lige før kritiske partshøringer på kommunen, som mand kommer man ikke til orde vi bliver holdt ude af vores børns liv
13	I 2022 gav retten i [sted] min eks medhold i, at jeg kun skulle have meget begrænset tid med min datter, som på det tidspunkt var 5 år, selvom hele sagen havde varet 2,5 år. Fra min datter var 2,5 år, til hun var 5,5 år, så jeg hende til tider ikke, fordi moderen ikke ønskede det. Det har påvirket min tillid til min eks' adfærd både dengang og nu. I de seneste 3,5 år har jeg kun set min datter i 16 timer og 35 minutter i en periode på 14 dage og cirka 19 timer i løbet af en uges ferie, fordelt på 2 dage. Jeg mener, at tiden nu er inde til at mødes med min eks/moderen og finde en ny løsning, der kan forbedre relationen til mit barn, med overnatninger og hele sammenhængende dage i årets ferier og weekender.
14	Vi blev skilt for 4 år siden, da hun fandt sammen med en kammerat/kollega. De har i dag hus og barn sammen. Flere gange om ugen er der negativ kontakt fra hende. Oftest omhandler det min nye kæreste. I weekenden fandt jeg ud af at hun bedt yngste datter på 10 om at udspionere og slette deres sms-korrespondance. I går fik jeg så mistanke om at hun har meldt kæresten til kommunen pga. svindel med forhøjet boligstøtte/børnepenge. Det er ubegrundede beskyldninger.
15	Jeg oplever i øjeblikket en langvarig adskillelse fra mine børn efter et konfliktfyldt brud. Jeg har ikke set mine børn siden maj 2025. Den 5. januar 2026 blev jeg dømt i en sag om påstået vold og stalking. Jeg tager stærkt afstand fra beskrivelsen af disse hændelser, da jeg ikke kan genkende fortællingen som et udtryk for min sande karakter eller for det, jeg mener faktisk skete den dag. Jeg erkender dog, at jeg overtrådte et tilhold ved at sende [e-mail fjernet] ved 14 lejligheder. Ingen af disse henvendelser havde et truende eller hadefuldt indhold, men jeg påtager mig ansvaret for at have overskredet den formelle grænse. Jeg fik en ubetinget dom på 60 dage. Den 16. februar 2026 fik den anden forælder fuld forældremyndighed. Siden bruddet er mine forsøg på neutral og børnefokuseret kommunikation gentagne gange blevet opfattet som upassende eller truende, hvilket har bidraget til en eskalering og yderligere begrænsning af kontakten. Denne beskrivelse udgør kun en lille del af det, der sker lige nu. Jeg har nu cirka to uger til at anke afgørelsen om forældremyndighed og samvær. Jeg er i behandling for kompleks PTSD og har arbejdet aktivt med stabilitet og selvregulering. Jeg bor i øjeblikket på et mandekrisecenter på grund af situationens konsekvenser. Mit eneste ønske er at genopbygge en struktureret, tryg og stabil relation til mine børn. Jeg søger ikke konflikt. Jeg søger en objektiv vurdering og en børnecentreret vej frem.
16	Moren fremmedgører mig ved at reducere mængden af samvær, samt snakke dårligt om mig foran børnene og påstå overfor retten af de er kede af det 3-4 dage efter at have set på mig trods af de altid er grinende, smilende og vil kramme hele tiden samt siger de har savnet mig.
17	Min tidligere partner har beskyldt mig for at være voldelig over for børnene, slå og straffe dem samt være voldelig over for hende. Der er tale om mange falske beskyldninger. Nu har jeg fået en advokat, og vi skal igennem hele systemet. Børnene skal undersøges for at afklare, om beskyldningerne er sande, hvilket de ikke er.
18	Min situation er den, at jeg tænker jeg har været udsat for det man kalder psykiskvold. Jeg har valgt ikke at informere min børn om årsagen til at jeg ville skilles, og det udnytter min eks til sin fordel. Min eks informere vores børn om alt vedr. skilsmissen fx bodeling. Der bliver også fortalt usandheder om mig.
19	Ingen kontakt til min søn siden han var 2,5år gammel. Han bliver 9år slut marts. Har forsøgt af flere omgange at tage kontakt og har også forsøgt mægling med mor men intet er lykkedes. Har derfor ingen kontakt til min søn i dag! Jeg har lige modtaget brev fra familieretshuset i forrige uge om at en anden mand (mors nye kæreste/mand) ønsker at adoptere min søn.
20	En X kone der gør alt for jeg ikke må eller skal se min to drenge. Hun vil ikke informere mig omkring mine drenge om skolegang og andre aktiviteter
21	Vores dater er kun 13 måneder. Har været med i hele forløbet, og set hende 2-3 gange om ugen. Moren og jeg har aldrig været kærester eller boet sammen, undtagen de første 2 uger efter fødslen. Ved vuggestue start, efter 12 måneder, havde jeg regnet med, at mit samvær skulle blive mere struktureret og at moren ville gøre mere brug af mig i det praktiske, når hun vendte tilbage til arbejde. I stedet sygemeldte hun sig med stress, og siger hun nu er udredning for depression. Jeg oplever nu, at min adgang til vores datter mindskes og jeg skal tigge om at se hende, ofte med længere svar tid. Vi laver stadig gode ting sammen, alle 3, men jeg oplever fremmedgørelse og more negligerer min rolle som far. Blandt anden med udtalelser som, der skal nok blive rigelig tid til at hente hende i institution, lige nu er jeg jo sygemeldt og har ikke brug

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	for dig (har endnu ikke fået lov til at hente eller bringe). Jeg fik også at vide, at hun jo har ladet mig se min datter 2-3 gange om ugen det første år, men at nu hvor min datter kender mig, så kan vi skære ned på det.
22	Min ex mente det var smart at kontakte familieretshuset for at få styr på vores ferie. Men fik en mail fra familieretshuset jeg ikke skulle have haft. Der kan jeg se hun så også skylder mig for psykisk vold. Og vil prøve at tage min søn helt fra mig. Fordi det ikke gik helt som hun havde planlagt med skilsmissen. Så nu vil hun ramme mig personligt Vi har ham 7/7 nu
23	min ex og datter er på krisecenter og jeg er beskyldt for følgende: vold, psykisk vold, misbrug, ikke opfylde basale behov. har i 6 måneder ikke set min datter af denne grund, min ex har været i tidligere fælles lejlighed (min lejlighed alene nu) i starten når jeg ikke var hjemme og den [dato] med følge af politiet hvor mange ny indkøbte genstande blev taget samt mange personlige genstande med stor affektionsværdi blev taget af hende uden jeg måtte overvære hvad hun tog da jeg blev tilbage holdt af politiet. min ex forældre laver ofte chikane imod mig ved at råbe efter mig at jeg er psykopat, syg i hovedet og at jeg skulle spærres inde. jeg er fjernet på alle sundheds platforme samt aula så har ikke noget kendskab til min datter mere. Familieretshuset ser desværre kun situationen fra hendes side og alt jeg bliver beskyldt for af min ex godtager de selvom dette ikke er bevist eller sandt.
24	Jeg har vundet 5 ud af 6 retssager om forældremyndighed, men moderen fortsætter med at eskalere ved at fremsætte stadig vildere beskyldninger og lægge pres på børnene.
25	Følger at jeg hele tiden kæmper om at få respekt eller en form for kommunikation med bopælsforælderen. Og kan mærkes på mit barn. Moren har nægtet konfliktmægling over flere gange. Bopælsforælderen over ikke samværsregler og giver mig dårlig samvittighed over at jeg ikke er ansvarlig
26	I 2021 vandt jeg en retssag om samvær med min datter i en 4/10-ordning. I rettens aftale står der, at min datter skal have mere tid hos mig, jo ældre hun bliver. Både i 2022 og 2023 afviste moderen imidlertid, at jeg kunne se min datter mere. Samme år, 2023, fortalte børnehaven os begge, at de havde en fornemmelse af, at vores datter ønskede at være mere sammen med mig og sin lillesøster, som bor hos mig og min nye kæreste. Jeg kontaktede myndighederne, hvorefter moderen flyttede vores datter til en anden by en time væk. Vi har fælles forældremyndighed, men moderen varslede mig ikke om ændringen 6 uger i forvejen, som loven kræver. Et år senere kom sagen for retten. Retten vurderede, at vores datter trivedes på den nye skole, som moderen selv havde valgt, og dermed indirekte, at afgørelsen fra 2021 ikke længere var relevant. Vi har stadig en 4/10-ordning i dag, selvom moderen ønskede en 3/11-ordning i den seneste retssag fra 2024.
27	i marts 2024 begyndte min datter at være afvisende og irriteret på mig. Du smasker og det er blevet værre især de seneste måneder med spyt slå mv. Hun var i en klasse med højt konflikt niveau men er i en rigtig god skole nu og trives der. Kommunen har bragt min kone og datter i Krisecenter på 7. uge og uden kontakt. Konen har søgt om skilsmisse og fuld forældremyndighed. Begrundelse for krisecenter er at datter er voldsom over for mig. Jeg har ikke gjort noget voldeligt, men mine kone har været det over for mig også overfor datter. [kommune] har valgt side. Hun er [nationalitet] med temperament jaloux anlagt, social angst og lider af forfølgelsesvanvid og er paranoid
28	Højt konfliktniveau. Beskyldninger om vold er blevet afvist af politiet, men de fortsætter i sagsmaterialet. Der er sager i kommunen om vold og i Familieretshuset om samvær og bopæl. Der fremsættes påstande om, at jeg efter 4 års separation ikke har været en god far. Udokumenterede påstande om, at mine børn ikke trives, og at de er bange for at komme til mig. Vi har aktuelt en 7/7-ordning, som deres mor ønsker ændret til en 10/4-ordning, hvilket sandsynligvis ender i et kompromis på 9/5. Jeg mistede mit arbejde under forløbet og er dybt påvirket.
29	Kompliseret
30	Den anden forældre har igennem længere tid fortalt negative udsagn til omkring mig til vores barn, samt blandede sig i alt hvad der skete i min uge (7/7 ordning) den anden forældre har generelt talt negativt om alt hvad der handler om mig og min kærestes måde at være på. En dag, hvor vores barn skulle hjem til os, sammen med de 2 andre søskende, blev de 2 af dem tilbageholdt. Jeg opsøgte den andens forældre bopæl for at hente mine 2 børn. Den yngste og kom med hjem. Den anden datter var med den anden forældre til begravelse i Kbh. sammen med sønnen. Disse to dukker pludseligt op hjemme hos os, hvor de starter med at skælde os ud fordi vi havde fået at vide af den anden forældre hele vejen hjem fra Kbh. at jeg havde kidnappet den yngste. Der opstod en situation hvor jeg skulle stå og forsvare mig selv overfor mine børn, fordi den anden forældre havde bildt dem ind at jeg havde været voldelig og ondskabsfuld da jeg hentede mit yngste barn, som ikke blev udleveret som planlagt. Herefter vil børnene gerne have samvær omkring et by marked, hvilket de fik lov til. Men aftalerne blev ikke overholdt. Søn kom hjem som aftalt, den yngste kom hjem som aftalt. Men den midterste datter på 14 år sendte en besked om at jeg aldrig mere skulle kontakte hende, men at jeg bare skulle sende penge til hende. Siden har jeg ikke set ellers haft nogle former for kontakt. Den anden forældre forsætter med at fortælle usandheder og beskyldninger omkring mig. At jeg er ligeglad med hende, at jeg yder omsorgssvigt, at jeg yder vold. Den anden forældre er med til at opbygge en angst for at møde mig. Den anden forældre har fået min datter til at anmelde mig

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	for vold til politiet. Det blev der ikke en sag ud af eftersom min datter indrømmer at jeg aldrig har slået, samt at det var den anden forældre der skrev anmeldelsen fra hendes [e-mail fjernet] Jeg har forsøgt at få hjælp fra kommunen, som har opgivet. De forsøgte at tilbyde et VISO-forløb som den anden forældre først sagde ja til, men siden nej og sagen på kommunen omkring familie behandling blev lukket. Jeg har ikke set min datter i over 4 mdr. Der er foretaget en børneundersøgelse som familieretshuset har bestilt en psykolog til at udføre. Dvs. Der er foretaget 12 observationer med mig og børnene i hjemme og på psykologens klinik. Resultatet viser bl.a. at ingen af børnene bliver udsat for vold eller omsorgssvigt fra mig.
31	Moderen tog børnene, og de har nu været væk i en uge. Jeg har hverken set eller talt med mine børn siden.
32	Det er en fem år gammel sag, men hans mor kontrollerer alt.
33	En giftig skilsmisseproces, hvor mine unge teenagedøtre har hørt falske vredesudbrud fra deres mor for at få dem til at tro, at jeg var djævelen. Efter nogle måneder var de fuldstændigt vendt imod mig og afviste mig helt.
34	Håbløst
35	Jeg er far til to børn, [navn] på 12 år og [navn] på 8 år. Deres mor, [navn], besluttede at forlade vores forhold. Derefter flyttede jeg midlertidigt ud af familiens hjem og boede hos min mor. Beslutningen blev truffet i god tro og med det udtrykkelige formål at skabe ro, klarhed og luft i vores hjem, især for at støtte [navn] i en periode med betydeligt følelsesmæssigt pres. Det er vigtigt for mig klart at slå fast, at ordningen ikke var tænkt som en adskillelse fra mine børn eller som en tilbagetrækning fra min rolle som forælder. Jeg opfattede den som en midlertidig og praktisk løsning mellem to voksne, hvor den ene forælder kortvarigt træder tilbage for at mindske spændingerne, ikke for at forsvinde. Vi aftalte, at der ikke var tale om en separation, og at den midlertidige ordning skulle vare cirka 14 dage, mens vi sammen fandt en konstruktiv løsning. Som situationen er nu, oplever jeg imidlertid, at vi ikke længere er enige om, hvordan aftalen skal forstås og respekteres. Jeg bliver stadig mere bekymret for, at ordningens midlertidige karakter udviskes, at der træffes beslutninger uden mig, og at jeg langsomt bliver skubbet ud af den daglige forældrerolle i hjemmet. Jeg står nu i en situation, hvor jeg ønsker at flytte tilbage til hjemmet i den kommende weekend for at genoptage min rolle som nærværende og engageret forælder. Samtidig forventer jeg, at [navn] ikke vil byde det velkommen, og at hun vil modsætte sig min tilbagevenden på trods af den oprindelige forståelse. Det efterlader mig i en meget usikker situation. Jeg forsøger at finde balancen mellem velvilje, ansvar og tålmodighed, samtidig med at jeg beskytter min forældrerolle og min relation til børnene. Den balance er i øjeblikket meget vanskelig at opretholde, og jeg er bekymret for, at passivitet fra min side utilsigtet kan føre til, at min rolle som forælder i hjemmet permanent marginaliseres. Det er på denne baggrund, jeg søger vejledning og støtte, så jeg kan handle ansvarligt, rimeligt og til mine børns bedste uden at lade midlertidige foranstaltninger blive permanente løsninger af sig selv.
36	Jeg har en søn på 2 år og 2 måneder. Jeg har i øjeblikket kun en mundtlig og ikke juridisk bindende aftale med moderen om, at han overnatter hos mig én dag hver anden uge. I de seneste 3 måneder er moderens fjendtlighed blevet større, og vi er gået fra omfattende kommunikation og fælles planlægning til, at hun kontrollerer alt. Hun afviser opkald og ønsker kun sms-beskeder. Hun udleverede ikke barnet til vores seneste samvær og vil ikke tale om et nyt samvær.
37	Jeg befinder mig i en situation, hvor jeg ikke ved, hvad mit næste skridt bør være for at genopbygge relationen til min datter. Jeg har bestilt en gennemgang af min sag hos Fars ret, hvor jeg har lavet et dokument der beskriver hele forløbet og forhåbentligt kan jeg få hjælp til hvad mit næste skridt skal være.
38	Jeg har i andet år ikke haft kontakt til mine børn på 13 og 16 år. Den ældste dog sporadisk kontakt. Kommer oprindelig fra 7/7 Ordning. Jeg har prøvet og få hjælp i Familieretshuset og på kommunen. Det er umuligt.
39	På det seneste har min datter blokeret mit telefonnummer. Derfor kan jeg ikke ringe eller skrive til hende. Jeg er sikker på, at hun lever i et helvede, men inderst inde ved, at jeg altid vil elske hende, uanset hvad. Derfor er det tryggere for hende at tage afstand fra mig end at gå imod sin mor. Hendes storebror på 19 år har altid bevaret kontakten og kæmpet imod sin mor for at kunne beholde den. Fra han var 16,5 år, meddelte han sin mor, at han ville have en 7/7-ordning, selvom hans søster havde en 8/5-ordning med 5 dage hos mig. Hans mor nægtede at underskrive den nye aftale. Kort efter hans 18-års fødselsdag indbragte hun sagen for retten for at få fuld forældremyndighed. Hun tabte.
40	vores sag har stået på i 4 1/2 år- Den har involveret 2 kommuner, familieretshuset, familieretten og 2 krisecentre. Min advokat og jeg led et stort nederlag i retten for nylig, hvor der ellers var lagt op til et bopælsskifte. I stedet blev samværet endnu engang sendt tilbage til familieretshuset i [sted], som skal stå for overvåget samvær igen. Familieretshuset har tid til april, hvilket vil resultere i at der til den tid har været samvær stop i 2 år. Det hele er meget frustrerende og jeg har svært ved at holde modet oppe. Den psykiske overbelastning har ført til depression, som jeg hver dag må håndtere på bedste vis, i en mere og mere håbløs hverdag. Da sagen i sin tid startede op i [sted] Kommune, havde jeg en god sag. Der findes ikke dokumentation, som kan stille spørgsmål ved mine forælderevner. Men påstande om psykotisk og voldelig adfærd, misbrug, stalking og chikane trækker fortsat sagen i langdrag.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
41	Jeg har ingen kontakt med mine børn, og uanset hvad jeg gør, er det ikke muligt at etablere kontakt. Deres mor fungerer som en portvagt og lukker mig ikke ind. Jeg aner ikke, hvordan mine børn har det, hvordan det går i skolen, eller hvilke interesser de har, og jeg har nu ikke set dem i omkring fem år.
42	Jeg har ikke haft kontakt med vores 3 børn i snart 3 år. Jeg har lige fået ChatGPT til at analysere forældrefremmedgørelse, forvaltning af loven, psykisk vold og menneskerettigheder. Kommunen har ifølge ChatGPT brudt stort set alle regler og det er en rapport der taler for grov forældrefremmedgørelse.
43	Mor har taget mine to teenagepiger med sig i en lejlighed jeg ikke må vide hvor er. Børnene har ofte gentaget ting mor har sagt - bl.a. at min mor skal dø, at jeg har forladt dem, m.m.
44	Det drejer sig om mine børn (dreng 11år, intelligent men med autisme/ad-hd-diagnose, og pige 13år) jeg har haft 5-9 fra skilsmissen ultimo 2017 til 2018, og så 6-8 indtil sidste år, hvor FRH nedsatte det til 4-10 pga. børnenes udtalelser (der basalt set var: Far er sur/vred, alt er skidt hos far, alt er perfekt hos mor, vi vil have mere tid hos mor). Nu har mor søgt om al tid hos hende, kun med én hverdag uden overnatning hver 14.dag - på baggrund af udtalelser om "far er vred" fra børnene og diverse underretninger fra skolen (på baggrund af børnenes udtalelser) og hendes veninde, der er læge. Børnene virker klart udsat for forældrefremmedgørelse, hvilket mor også kender fra egen krop, og underretningerne har heller ikke vist noget. Min, min kæreste og mine venners opfattelse er at børnene tager afstand fra mig de første dage og så kommer vi tættere og tættere (har også haft samvær på 7 til 14 dage i forbindelse med ferier, jul mm. hvor vi kommer endnu tættere). Mor går hjemme og har masser af tid, og virker til at have et symbiotisk forhold til børnene, og kan få børnene til at sige hvad som helst. Jeg har prøvet i forbindelse med underretninger til [sted] kommune (børnene har adresse hos mor, der bor i socialt boligbyggeri i [sted] med sin nye mand) at få dem til at undersøge for forældrefremmedgørelse, men uden held. Jeg ser et mønster i at mor ikke håndterer problemer, men bruger dem til mere samvær: 1.underretning fra drengens skole pga. mistrivsel: Blev udlagt som problemer i samvær hos far. Først da jeg pressede på med gruppeordning (specialordning for diagnose-børn) skete der noget, og han skiftede skole og trives nu. 2.underretning fra den ny skole på baggrund af udtalelse om "jeg vil ikke til far" viste sig ikke at indeholde noget (var trigget af misforståelse med mor), men har udløst et kursus til mig fra kommunen vedr. håndtering af autisme-børn. 3.underretning fra mors læge-veninde om stress hos min datter, der blev udlagt (også overfor sundhedsplejersken på skolen) som at det udelukkende skyldtes samvær hos far. Min datter var imidlertid stresset pga. stort skolefravær hos mor (som hun også fik advarsel for fra skolen) og efter jeg insisterede på at få indhentet det hun var bagud, trives hun nu i skolen og kommunen konkluderede at der ikke var problemer mere. 3.underretning kan dog også godt bruges positivt af mig, da den nævner øget mistrivsel hos min datter i den nye 4-10 ordning kontra den tidligere 6-8 ordning. Jeg er bange for at FRH går den nemme vej igen og giver mor fuldt/næsten fuldt samvær. Kan jeg kræve at kommunen eller FRH undersøger for forældrefremmedgørelse? Kan jeg selv sætte psykolog på? Er der andet, jeg kan gøre?
45	Samværsforælder (hader det ord) Da vi gik fra hinanden, skrev vi begge under på en aftale der indebar at fra vores søn fyldte 4 skulle samværet øges med 1 ekstra dag for hvert år til vi ramte 7-7. [navn] bliver 6 til marts og jeg er blevet kørt helt ud på sidelinjen og ser ikke andet Familieretshuset forud, men det er virkelig ikke det jeg har lyst til for min søns skyld!
46	Jeg blev skilt for 1.5 år siden. Min datters syn på mig er i frit fald, og har særligt været det de sidste 3-4 måneder. Det passer med tidspunktet, hendes mor flyttede sammen med sin nye kæreste. Senest har mor underrettet kommunen om at jeg skulle have været voldelig under tidligere samvær. Hun har optaget videoer, hvor min datter siger jeg har slået hende. Det har jeg ikke. Hun har tilbageholdt fra samvær, og jeg har på fornemmelsen at hun nu vil søge fuld forældremyndighed.
47	Jeg er skilt for 5 år siden, så altså på gl ordning, så har ingenting at skulle have sagt. Min ekskone har bopæl på begge vores piger. Vi fælles forældremyndighed. Vores ordning har været 9-5, til for omk. 6md siden, hvor jeg fik den ene af dem 7-7, men stadig 9-5 på den anden. På den måde går al støtte og børnepenge til hende. Det eneste der seriøs skiller os ad, er at jeg får den anden bare en dag mere (8-6), og bopæl på den ene. Jeg har lige kigget på det, og hun får ca. 90.000 om året i bidrag, boligstøtte, ekstra fradrag, osv., hvor imod jeg skal af med ca. 20.000 til hende. Det en difference på 110.000. Jeg kan ikke få boligstøtte, eller nogle af alle de ting man eller bliver tilbudt ift. studiestøtte, hjælp til indskud. Hun har retten til at “kræve” ekstra penge ift. større ting, jeg kan ingen ting. Ift. børnebidrag fra staten, på trods af at vi har den ene 7-7, skal min ekskone skrive under på at jeg må få del i børnepengene, ellers ingen børnepenge. Mit liv det sejler, og min økonomi endnu mere. Jeg kan ikke spare op, hverken til evt. ferier eller lignende, ej heller ikke konfirmation. Køber tøj i genbrug til mig selv og børnene. Jeg har ikke haft en bil 2år, hvor vi har måttet tage bussen, som bare gjorde det hele ekstra hårdt, både ift. hverdagen, men også mentalt. Min selvtillid er lig 0, jeg føler mig som en virkelig dårlig far. Mit liv er gået i stå, og jeg har det bare virkelig rigtig rigtigt dårligt mentalt. Når jeg har dem i ferien, må Jeg altid sende dem i feriepasning, så jeg kan komme på arbejde. Jeg fik en kæreste, jeg var rigtig glad for, og det var også gengældt, men vi kunne aldrig lave noget sammen. Helt almindelige ting, som at gå ud at spise , til koncert eller lign. Så jeg blev droppet. Det her var en jeg virkelig troede jeg skulle blive gammel med, og første gang jeg nogensinde har oplevet ægte kærlighed.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	... jeg forstår hende godt. Når man bliver ved med kæmpe, og tabe sådan hele tiden, begynder man at tro det er en selv den er galt med. Jeg føler folk ser ned på mig. Mine børn får ikke legeaftaler herhjemme, fordi jeg ikke har lyst til at vise mit hjem frem til deres forældre osv. hvorfor jeg skal have det sådan her, jeg er bare far.... 😔 Undskyld det nok meget rodede besked, men tømte bare lige hovedet. Jeg forstår ikke
48	Jeg er bange for børnenes trivsel på den lange bane, da moderens krigstraumer skaber mange uhensigtsmæssige og bekymrende situationer samt handlinger
49	Mors manual
50	Bekymringsskriv vedrørende mine døtre, [navn] (15 år) og [navn] (12 år) Mit navn er [navn], og jeg ønsker at udtrykke en dyb bekymring for, hvordan mine døtre, [navn] og [navn], påvirkes af den konflikt, der fortsat eksisterer mellem deres mor, [navn], og mig. [navn] og jeg gik fra hinanden for mange år siden, men desværre har der siden været mange udfordringer i vores samarbejde omkring børnene. Hun bærer stadig på en stor vrede mod mig, som stammer tilbage fra dengang før pigerne, blev født, hvor jeg havde et spilleproblem. Jeg vil gerne understrege, at jeg har været fri af spil i over 15 år, og at jeg siden dengang har levet et stabilt og ansvarligt liv. Alligevel fortæller [navn] fortsat pigerne, at jeg er ludoman, og hun beskriver mig som ond og voldelig – udsagn, som ikke har hold i virkeligheden. Det gør pigerne kede af det og forvirrede, og de kommer ofte hjem til mig med spørgsmål som: "Har du slået mor?" Jeg oplever, at jeg hele tiden skal forsvare mig mod beskyldninger, der ikke er sande, og det slider meget på både mig og forholdet til mine børn. Især [navn] reagerer stærkt på det. Hun har fået et beskytterinstinkt over for sin mor og tager ofte afstand fra mig. Jeg oplever, at hun har svært ved at acceptere almindelige grænser, og at hun bliver vred, når jeg forsøger at opdrage eller sige fra. Når jeg prøver at tage dialogen med [navn] om det, bakker hun desværre ikke op om mine beslutninger. Tværtimod viser hun [navn], at det er i orden at gå imod mig, og det underminerer min rolle som far. Et eksempel på dette er en episode, hvor jeg efter en konflikt med [navn] valgte at sætte hendes konfirmationspenge ind på en lukket konto, som hun får adgang til, når hun fylder 18 år. Det gjorde jeg, fordi jeg ønskede at hjælpe hende med at lære ansvarlig omgang med penge. Efterfølgende fortalte [navn], [navn], at jeg "har taget hendes penge", og at jeg "nok har brugt dem på spil" – og at det i øvrigt var ulovligt. Det er ikke sandt, men det efterlader [navn] med en følelse af svigt og mistillid til mig. Jeg har flere gange forsøgt at forbedre samarbejdet med [navn]. Jeg har sagt ja til at deltage i fælles samtaler, forældrevejledning og terapi for at skabe bedre kommunikation omkring børnene. Men hver gang har [navn] afvist det. Hun viser ingen interesse i at samarbejde, og de aftaler vi laver, bliver ofte ikke overholdt. Når jeg forsøger at tage kontakt om bekymrende episoder, oplever jeg, at hun vender samtalen til nye konflikter i stedet for at finde løsninger. Det gør det ekstra svært for mig, at [navn] arbejder som socialrådgiver på børneområdet. Hun har et stort kendskab til systemet og ved præcis, hvordan hun skal formulere sig og hvilke knapper hun skal trykke på for at blive hørt. Det betyder, at hendes udsagn ofte bliver tillagt stor troværdighed – også når de ikke er sande – og jeg føler mig ofte magtesløs i mødet med systemet. Jeg kan se, at denne situation går ud over pigerne. De bliver påvirket af de negative fortællinger og lever i et loyalitetsdilemma, hvor de føler, at de skal vælge side. Det er meget skadeligt for deres trivsel, og jeg er oprigtigt bekymret for, at de på sigt mister tilliden og kontakten til mig – ikke på baggrund af deres egne oplevelser, men fordi de får et forkert billede af, hvem jeg er. Jeg oplever, at der er tale om forældrefremmedgørelse, og at pigerne udsættes for et følelsesmæssigt pres, som de ikke burde stå i. Jeg vil rigtig gerne have hjælp til at håndtere situationen – både for deres skyld og for at sikre, at de får mulighed for at have et sundt og trygt forhold til begge deres forældre.
51	Mor manipulerer børnene (6 og 9 år) i forhold til samtaler med Familieretshuset og senest også hendes underretning til Kommunen gennem et krisecenter. Mor påstår at have været i kontakt med krisecentre tidligere, [institution], Kommunen, Regionen og politiet, hvor hun har lavet en anmeldelse af mig. Som resultat har jeg fået en 12/2 ordning, der nu ændrer sig til en 11/3 ordning. Og mor vil ikke give mig feriesamvær udover den [dato]/3 ordning. Hun udfører bevidst forældrefremmedgørelse, og hun coacher børnene i at udtale sig til både Familieretshuset og Kommunen på måder, hvor deres udsagn er helt absurde. Jeg sidder nu her i uge 41 og ved ikke, hvordan mit samvær med børnene bliver næste uge, uge 42 efterårsferien. Jeg har heller ingen afklaring omkring juleferie. Og min 11/3 ordning slutter med udgangen af 2025. Derefter er ingen samværsaftale på plads. Jeg er bekymret over børnenes tarv ved mor, idet hun stadig praktiserer samsovning, nægter at lade vores 6-årige få sine 4- og 5-års vaccinationer og generelt isolerer børnene
52	Jeg ser min søn 30 min hver andet uge - han bliver 10 min eller lidt mere og går Jeg søger løsninger
53	Søn boede fast hos mig pga. vold fra moren imod søn, datter kom hver anden weekend. De er 14 og 15 år Min søn bliver konfirmeret, og vi sætter 5000kr fra konfirmation på hans opsparingskonto. Pludselig ville han have dem ud og meget arrig. Han ødelagde sit fritidsjob da han ikke tjente nok, opholdt sig pludselig hos mor hele tiden og begyndte at bruge alle sine penge inkl. konfirmations penge, når han boede hos mor. Og ham kæmpede med at få de 5000kr fra opsparing, med at skrive at hvis han fik dem, ville han snakke til mig igen og måske besøge mig, eller opfinde ting og sager om at han ville købe noget for de 5000kr eller ham og moren prøvede at få penge til klipning og krøller for 500kr eller truede med at hvis jeg ikke gav ham pengene, så skal mor have bopælen, så han kan få penge. [sted] kommune ville ikke hjælpe mig, de anmeldte mig så pludselig for vold imod ham, at jeg skulle have banket 2 kindtænder så de er flækket. Min datter har

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	anmeldt min for at trække hende i øret engang for 9 år siden Pludselig flytter de og starter ny skole uden min viden. [sted] kommunen vil heller ikke hjælpe mig med at få kontakt til mine børn. Min datter kræver nu at jeg skal frasige mig min fælles forældremyndighed, hun vil ikke have konflikt mellem mig og mor ang. samvær. Men jeg har ikke haft kontakt til moren i over 1 år ej eller mine børn. Jeg har prøvet igennem 1 år at få [sted] kommunen til at hjælpe med at få genskab kontakt, men de siger at de ikke kan gøre noget når barnet ikke ønsker det. Og nu svarer de slet ikke mere på min spørgsmål og ikke hørt fra dem i 2 uger nu Moren ser ikke selv sin egen far Et andet barn hun har, ser heller ikke sin far heller
54	Min søns mor valgte pludselig og tilbageholde søn fra samvær, sag er pt. En tvangsfuldbyrdelsessag, partsforklaringer blev afgivet, og det blev heldigvis en ekstern børnepsykolog der holdt samtale med 10-årige junior, psykolog vurdere at han har svært ved og sige fra og udtrykke sine egne ønsker overfor sine forældre, drengen er psykisk slidt, dog er han glad for både sin mor og far og knyttet til dem begge to. Alligevel føler han sig nødsaget til i den nuværende situation at fravælger kontakt til sin far i håb om herved at kunne få mere ro selv og ikke længere være så eksponeret for forældrenes indbyrdes konflikt. Endnu et møde er berammet
55	Min datter har boet ved mig de sidste 6 år, med lidt tilknyttet til moren. Pludselig anklager moren mig, for at jeg vil slå hende ihjel, kidnapning af barnet og at jeg forfølger hende rundt i byen. Nu må jeg handle om aften, eller kører til andre byer. Moren kører, til min by og holde for derefter at anklager mig for at forfølge hende, selv om hun bor 25-30 km fra mig. Jeg har ikke haft min datter hjemme, siden de anklager moren, kom med.
56	Jeg ønsker bopæl på min datter, da moderen er psykisk ustabil og sætter ikke mit barn først i et psykisk utrygt miljø.
57	Min x partner har taget vores søn og flyttet på krisecenter og jeg har ikke set ham i tre måneder
58	Jeg står I den situation at jeg har haft samvær med min datter i snart 2 år, og samværene har været overholdt og har gået rigtig godt, men det er lidt ligesom om at moren ikke forstår vigtigheden af at barnet også kommer på overnatning hos faren, hun bliver ved med at have en undskyldning til hvorfor at hun ikke skal på overnatning, selvom der bestemt ikke er nogen grund til at der ikke skulle være samvær med overnatning nu, hendes påstand er at vores barn slet ikke er udviklet nok til at have en far endnu, så tåbeligt et kvindemenneske. Vores samvær har været en gang om ugen i lige uger i nogle timer, og lørdag fra 08.00 til 18.00 i ulige, vi lavede så en ny aftale den 17 august, som hun desværre ikke kunne printe ud så at vi kunne underskrive den, vi aftalte så at hun havde den med torsdag så vi kunne skrive den under når hun hentede vores datter, den hed at jeg hentet hver torsdag kl. 14 i vuggestue og mor henter igen kl. 16.45, jeg henter torsdag og fredag i ulige uger kl. 14 i vuggestue, og mor henter igen kl. 16.45 torsdag og kl. 17.30 fredag, mor levere til samvær lørdag kl. 08.00 og henter kl. 18.00, søndag aflevere mor og hentet igen kl. 15.30, men hun vælger at vrage den aftale allerede den første torsdag, og så igen allerede søndag, så nu har jeg søgt fastsættelse af samvær i familieretshuset, men de har kun indkaldt til familie mægling, selvom jeg beskrev at der ikke var villighed fra morens side til at lade vores datter skabe en tæt far datter relation, så det er op ad bakke i alt det her.
59	Forfærdeligt er en go far og mine drenge elsker men efter at blive kværnet i Familieretshuset ser jeg dem kun 16 timer om måneden
60	Min søn på 15 år er gået fra 7/7 ordning til 3/9 ordning som end ikke håndhæves nu efter knap 2 år. Han er stort set aldring hos mig og er konstant vred på mig. Han lider desuden af ADHD og Aspergers. Hans mor bakker ham ikke op i at have en god relation til begge sine forældre tvært om. hun tror kun på hans vrede som hun i øvrigt har en væsentlig aktie I eksisterer. Lillesøster på knap 13 er begyndt at vise samme tegn og har ikke været i samvær i 2 måneder.
61	Vi er 2 kvinder der har 3 børn sammen. 8, 14 og 17 år. Der har været konflikt siden vi gik fra hinanden for 6 år siden. Børnene begyndte at blive involveret i det høje konfliktniveau, samt aktør. Jeg står ofte en situation hvor jeg igen skal forsvare mig selv overfor børnene eller sige ingenting omkring de beskyldninger der kommer, som kan få mig til at fremstå ligeglad. Jeg bliver beskyldt for at yde vold, 6 ud af 7 voldsformer. Jeg bliver beskyldt for at yde omsorgssvigt, være ligeglad og ondskabsfuld. Jeg bliver beskyldt for at yde verbalt overgreb. Alt sammen noget børnene også får at vide igennem den anden forældre. Jeg bliver beskyldt for at kidnappe mit eget barn, når det ikke udleveres til samvær. På nuværende tidspunkt har jeg ikke haft kontakt med min 14-årige datter i over en mdr. Fordi hun i følge den anden forældre har angst for at jeg opsøger hende. Selvom jeg har forsikret retten, familieretshuset, kommunen og skolerne at jeg selvfølgelig ikke opsøger hende, hvis hun ikke ønsker det. Er min datter stadig langtidssygemeldt fra skolen, pga. angst. Fordi den anden forældre ikke ønsker at berolige min datter, tværtimod forsætter den anden forældre med at fortælle dårlige ting om mig. I dag har kommunen efter et år, smidt håndklædet i ringen. De siger de ikke kan hjælpe, konflikt niveauet er så voldsomt at de lukker ned for alt sammen. Alle børnene samtaler, børne undersøgelser, underretninger osv. Er spildt og ligegyldigt. Dvs. Det kan betale sig at yde forældrefremmedegørelse, at involvere børnene I forældre konflikt, at beskylde den anden forældre for vold og omsorgssvigt, man skal bare blive ved længe nok. Så stopper kommunen, med at hjælpe. Jeg har i hele forløbet holdt mig på den rigtige side, gøre de rigtige ting, gå til kommunen, familieretshuset, retten med mine bekymringer. Men det er mig der står tilbage uden min datter eller udsigten til

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	nogensinde have kontakt med hende igen. Det værste er at jeg ikke er i tvivl om at det ikke stopper her. Om lidt er det den næste datter der står for skud. Jeg er ødelagt indeni, jeg føler jeg har mistet min datter og er godt på vej til at miste den anden også. Jeg ved ikke havde jeg skal stille op. Tænker bare jeg ikke kan være alene omkring de her oplevelser. Og måske kan vi hjælpe hinanden?
62	mor forsøger årligt at minimere mit og mit barns samvær til hver anden weekend
63	Min datter bor hos sin mor i udlandet. Hun er godt 2 år gammel. Moren har blokeret for kontakt fuldstændigt i 10 måneder undtagen 3 videokald af sammenlagt 10 minutters varighed. Jeg har set moren sige "han er ikke din far" når min datter fik øje på mig på telefonen.
64	Da jeg gik ned med stress, angst, depression, belastningsreaktioner brugte moderen situationen til at fjerne samværet fuldstændigt.
65	April/Maj 2024: Underretning mod mig om psykisk voldelig adfærd mod mor og børn samt påstand om manglende vredeshåndtering og mor tager børnene på Krisecenter. o Opringning med forespørgsel om pasning af børnene imens hun er på krisecenter, da hun skal på forretningsrejse o Afpresning med samvær af børnene som gidsler af at hun skal gøres til bopælsforældre – Jeg må ikke se børnene førend jeg underkaster mig hendes krav – jeg er svag og skriver desværre under. o Opstart af samværssag via Familieretshuset + forsøger at lave samværs aftale igennem 2 mdr. Mor tvinger mig i en ikke samtykket 11/3 ordning (ikke juridisk bindende) o Opstart på forældrefremmedgørelse tilbage i april 2024 · Maj-juli 2024: o Stalking af en tidligere kæreste, overvågning + trusler (meldt til politiet sagen processeres i skrivende stund) o Intensivering af samværschikane: kan ikke lave vedholdende aftaler, styrende for samværet o Intensivering af afpresning om hvem jeg ser samt diverse chikane · September/Oktober 2024: o Intensivering af forældrefremmedgørelse o Mor udviser sygeligt behov for kontrol og diktering af min gøren og laden · November 2024: o Samværschikane intensiveres og jeg afstraffes gennem børnenes fritidsaktiviteter (jeg skal pludselig ikke længere hente og bringe (uden begrundelse) o Bopælsforældre sag hjemsendes – jeg får tilkendt bopælsforældreretten over alle 3 børn · December 2024: o Fysisk vold fra mor mod vores mellemste og jeg (politianmeldt) o Mor går under jorden med børnene (ingen kontakt) o Lægebesøg med [navn] - hun fortæller at mor skubbede hende så hun falder slår hovedet o [navn] bekræfter at mor har skubbet [navn] (mundtligt - er trukket tilbage under børnesamtalerne) · Februar 2025: o Samværschikane fortsætter o [navn] straffes regelmæssigt ved fx at få taget sin telefon, så vi ikke kan kommunikere. · April 2025: o Overvågning af [navn] (telefon) af mor o Samværschikane fortsætter · Maj/juni 2025: o Sag om vold mod [navn] standses efterforskning af Politiet da begge piger har trukket deres udsagn tilbage o Forældrefremmedgørelse o Svar til min kæreste med fjendsk og hadsk tone – [navn] overværer at mor opfører sig dårligt overfor min kæreste og mig ifm.. aflevering. o Tilmelding til Børnegruppe via Familieretshuset uden mit vidende. · Juli/august 2025: o Sedler i pigernes tøj (manipulation + følelsesmæssig incest) o Forældrefremmedgørelse og forsøg på at skabe afstand mellem [navn] og min kæreste (første skoledag). · September 2025: o Pigerne starter atter fritidsaktiviteter og jeg udelukkes igen fra at hente og bringe uden grund (der er lavet aftaler med venner til andre børn om at de henter og bringer uden mit vidende) o afgørelse i samværssag er sat til slut september i familieretten
66	I sommerferien blev jeg og min datter offer for en vanvidsbilist på motorvejen, men slap du uden skader men med et kæmpe chok. - Lige siden der, har jeg intet samvær haft med min datter som kun har været ved sin mor, der igen og igen siger hun har brug for en pause fra mig. Da sommerferien sluttede, blev jeg nægtet af moren at følge min datter i skole på hendes første skoledag i 2. klasse. Det har været ubeskriveligt hårdt mentalt ikke at have nogen kontakt siden ulykken på motorvejen med min datter
67	Blev sendt hjem til mine forældre grundet min ekses ptsd behandling, hvor efter hun gør det forbi et halvt år senere da hun har fundet en anden. så jeg bor pt hos mine forældre og har set hendes adfærd over for hendes mellemste barn hvor hun griber fat i nakken armen og giver smølfe spark i ansigtet når han ikke hører efter.... hun har pt afbrudt samværet grundet jeg en situation der eskalerede søndag d.17/8 hvor jeg ytre min bekymring da jeg nu 6 gange har hentet min søn lugtende i alt for småt tøj og med lange flossede negle! nu står jeg i situationen at hun har snakket og manipuleret [sted] kommune og fortalt løgne om mig og nu forsøger hun det samme med familie retten, har dog dokumentation for disse løgne... hun nægter at førere en normal dialog ved mindre hun får sin vilje trods jeg kommer med alternativer og egne ønsker også.... pt refererer hun konstant til sine behov som barnets behov da hun gentagne gange bliver nød til at rette sig selv.... jeg har været primær på vores søn det første år indtil hun smed mig ud af den lejlighed jeg har betalt for vi ku bo i. gentagende gange taget der ind for at hjælpe med alle 3 børn, men det var fordi som hun sagde det "det var bedre at hun blev stresset over jeg var der, end hun blev løbet over af børnene" så jeg er blevet betragtet som en støtte pædagog man har ku bruge når man ikke kan overskue den situation men selv har sat sig i. mit barn er gentagne gange både blevet observeret sparket og slået af hans ene store bror og jeg har alle dage fået skæld ud hvis jeg har forsøgt at gribe ind.
68	Min datter bliver holdt fra mig. Hun bliver lært at morens nye kæreste er hendes far. Må flere gange sige til hende at JEG er hendes far og den anden er morens kæreste. Jeg er anmeldt for forfølgelse fordi jeg skriver ang. afhentning og hvordan min datter har det, da jeg kun har set hende 3 gange det sidste halve år. Vi har en aftale med familieretshuset om jeg skal

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	se hende en gang om ugen, indtil mine boligforhold er forbedret. Jeg er flyttet i ny lejlighed men nu stilles bare flere krav. Desuden lærer moren og hendes nye kæreste at sige "Fars bajer" og jeg har måtte sige i vuggestuen at det absolut ikke har noget med mig at gøre. Hendes mor beskylder mig for at have diagnose alkoholmisbrug, Borderline og PTSD. Dette er totalt løgn. Der forelægger ingen diagnoser på dette. Jeg har sågar gennemgået et forløb hos [institution] [sted] som bekræfter at der intet misbrug findes. Men herefter bruger hun min datter som våben og bevidst lære hendes sætningen "Fars bajer" for at vuggestue og andre stadig skal tro på hendes påstand om alkoholmisbrug. Jeg drikker overhovedet ikke. Hun har sågar fået min datters sagsbehandler på [sted] kommune til at tro på hende og denne sagsbehandler siger at jeg ikke kan have min datter fordi jeg drikker og har kraftig PTSD. Det er fuldstændig løgn og jeg kunne da også godt tænke mig at sagsøge [sted] kommune for disse udsagn. Jeg ved slet ikke hvordan min datter har det og nu har hendes mor søgt fuld forældremyndighed med påstand om disse løgne. Min datter savner mig og de få gange jeg har hende, vil hun ikke hjem til hendes mor. Jeg har 3 gange oplevet at hendes mor, har været i byen dagen før overlevering og været VOLDSOMT ramt af tømmermænd og en enkelt gang vist tydelige tegn på indtagelse af narkotika. Jeg har desuden set vanrøgt ske ved overdragelse ´, hvor min datter er blevet smidt, bogstavelig talt smidt… ind på sengen og få smidt sutteflaske i hovedet. I denne episode fik jeg ikke lov til at komme ind til min datter og trøste hende og kunne høre hende trøste sig med sin sutteflaske. Jeg glemmer det aldrig og skulle aldrig have afleveret hende til hendes mor. Desværre har jeg også 2 gange måtte udøve livsreddende førstehjælp på min datter på grund af hendes mor. Der findes hospitals journaler fra udlandet. Jeg har desuden set moren sætte min datters sikkerhed i fare flere gange. Bla. i trafikken. Jeg har levet med moren i et psykisk voldeligt forhold igennem 7 år og bedt hende utallige gange om at gå i udredning for Asperger, hvilket har givet mig angst, fordi jeg jo netop har set nogle forfærdelige ting, hun har udsat min datter for. Der findes faktisk video overvågning fra [sted] centret, hvor kan se at hun stiller min datters barnevogn mit i åbningen af den roterende udgang for at gå hen og spritte hænder af. Jeg nåede heldigvis at reagere og få trukket barnevognen væk. Hun er farlig for min datter og jeg tror at hendes opførsel er et forsøg på at fjerne opmærksomheden fra sig selv og sin manglende dømmekraft. Jeg har beviser og vidner på flere episoder, hvor hun undlader at tage vores datter til lægen og udsætte hende for livsfare. Som sagt. Beviser haves.
69	Min eks er gået i krig efter jeg har fået ny kæreste og truer konstant med at flytte 1.5 time væk med min søn.
70	Jeg blev skilt i 2016, min omgangskreds som jeg har haft altid, spurgte i 2017 om jeg havde noget i mod at de stadig holdt kontakten med eks. Jeg svarede nej, det er kun godt at hun har nogen at snakke med. I dag er der sagt alverdens og jeg har stort set ikke kontakt med min tidligere omgangskreds. Problemet er til min datter hader mig mere og mere. Jeg har altid betalt børnepenge da jeg troede at dette var hovedårsagen til at min ekskone ikke kunne med faren til hendes to sønner fra et tidligere forhold. Dengang var min ekskone og hendes eks. I retten konstant og hele tiden. Min datter [navn] har været en del igennem angående trivsel i skolen, i 2022 valgte [navn] at være ved begge forældre ligeligt 7/7 ordning. Jeg betalte forsatte med at betale børnepenge til min eks. så der ikke skulle komme konflikt. Det fungerede super efter min opfattelse og jeg havde lavet en aftale med firmaet som jeg arbejder for, at hver anden uge havde jeg mange timer og lange dage og de uger hvor jeg har [navn] mødte jeg først kl. 8 og gik kl. 14. [navn] gik også til svømning på det tidspunkt og havde succes. I 2024 blev konfirmeret hun ønskede festen skulle holdes her på [adresse]. Min eks og jeg samarbejdede med få festen til at lykkedes og alt synes at være godt. [navn] var glad. Senere i maj måned skulle [navn] til et svømmestævne, en søndag, og jeg meldte ud at jeg havde en aftale i [sted] så jeg kunne ikke hjælpe. [navn] blev hentet af min eks om lørdagen hvor jeg så rejste om søndagen. Weekenden efter var jeg hjemme igen, her skulle jeg til 50-års fødselsdag hos naboen. Alle de inviterede kiggede meget mærkeligt på mig, en oplevelse jeg har prøvet før, men som jeg kan ignorere. Om mandagen efter denne fødselsdag bliver ringet op af skolelederen på [navn]'s skole! Hun ville melde mig for "omsorgssvigt" [navn] havde sagt til at jeg var rejst uden at hun havde mad, jeg havde glemt hende! Jeg kan sagtens tilgive en 13-årig pige som laver en scene for at få opmærksomhed. Men til at min eks så ikke stopper hele denne sag gør ondt. [navn] kan ikke have været her alene hjemme, og et par dage efter har jeg også fundet ud af at [navn] har været hos hendes Mor, min eks hele ugen. Hen over julen er jeg stresset og kan ikke komme ned som jeg ellers plejer at kunne. I januar spørg jeg [navn] hvad hun vil til sommer. Sidste år 2024 var vi i [sted], som var hendes ønske. Hun svarede "at hende mor, [navn] og [navn] skulle på en badeferie" jeg smilede og syntes det var så fedt. Så jeg bestilte en hytte i [sted] hen over julen, så vi kan stå på ski og opleve en hvid jul. Her til sommer er [navn] ikke kommet på den ferie og hun har skældt mig ud for ikke at kunne holde ferie med hende. I dag sad vi til et møde med kommunen om [navn] og her var skolelederen og klasselæreren med sammen med nogle psykologer. Blandt andet [navn], en ellers meget kompetent mand. Sikke et lortemøde. Mangen til spild. Jeg har virkelig brug for hjælp!
71	Det er snart 3 år siden. Fra den ene dag til den anden. Jeg blev syg, indlagt. Efterfølgende har jeg fundet det mere som psykisk manipulation da situationen og relationen ændrede sig betydeligt da jeg skrev mig ud af lejligheden. Siden den dag har jeg faktisk ikke talt med hende om hvad der skete. Samtidig med jeg ved hun har kaldt mig både farlig og utilregnelig. Jeg er stadig plaget af det hele til tider, hvor situationerne udspiller sig fra fortiden i gentagelse. Ala en slags ptsd.
72	Min kone har i de sidste par år gennemgået en personlighedsændring hen i mod fanatisk religiøsitet (messiansk jødedom). Hun har prøvet at få vores søn omskåret med påstand om forhudsforsnævring og infektion, hvilket blev afvist

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	af behandlende hospital. Hun har isoleret vores søn fra andre børn og voksne, udtalt til naboer at jorden går under fordi folk som dem ikke læser biblen på den rigtige måde, eller slet ikke, hun har forsøgt at skifte læge, hun har efter jeg indsendte underretning til kommunen fordi hun havde søgt om hjemmeundervisning uden min viden og samtykke, fordi jeg er bekymret for vores søns sociale og følelsesmæssige udvikling og frygter hun udrejser med vores søn til [sted] der er et af verdens farligste lande, mere præcist til sin hjemø, der er præget af korruption, vold, drab og har et hospital som ikke kan behandle vores søn, der er multiallergiker. Op til partshøringen i kommunen fortalte vores søn mig uopfordret at mor og han planlagde at stikke af til [sted] og at mor havde sagt de snart skulle rejse. Ved den efterfølgende partshøring anklaget mig for psykisk og fysisk vold og fik tilbudt plads på et krisecenter. Hun har siden anmeldt mig til politiet for vold mod vores søn. Det er lykkedes mig at få vores søn i den lokale distriktsskole, men hun kører med ham hver dag (jeg har fået bevilget kørsel mellem skole og krisecenter), og fortsætter dermed sin kontrol af vores søn. Der foreligger nu 3 underretninger: fra mig, fra krisecentret og fra vores læge. Jeg er bekendt med at endnu en underretning er på vej fra et nabopar (lærer og psykolog), baseret på deres observationer af min kones adfærd og isolering af vores søn. Vi har begge søgt om fuld forældremyndighed, hvor hendes ansøgning indeholder beskyldninger om vold, manglende interesse for vores søn, at jeg er socialt afvigende, alkoholmisbruger osv. Sagen er behandlet af familieretshuset og indgivet til afgørelse hos familieretten.
73	Jeg har 4 børn på hhv. 23 år, 20 år, 17 år og 12 år. Drengen på 17 har jeg ikke set/haft samvær med i 4 år og nu pigen på 12 har jeg ikke set/ haft samvær med i snart 8 måneder.
74	Sidder i fængsel siden 11/11 2024 og havde besøg hver 2 - 3 uge. indtil 6/5 2025. Jeg har ikke haft kontakt med min søn siden andet lidt breve via min mor. 13/12 2024 gik min ex- kæreste i gang med at søge fuld forældremyndighed.
75	Har en datter på 11 år som blevet mistrives af sin mor og har haft selvmordstanke og smitte sig selv Situation er jeg arbejder 2 holdskift dag og aften og jeg kan ikke får det til at fungerer med min datter skal i skole kl. 08:00 og jeg møder på arbejde kl. 07:00 Hvis jeg ikke tage hende i skole så bliver hun hjem [kommune] har ikke får noget hjælpe hende der har min sag er gået på ferie og jeg ved ikke hvordan skal jeg forholde mig til situationen
76	Ser ikke mit mindste barn. Hun vil ikke komme, da moren fortæller at jeg er vred og forskelsbehandler hende negativt i forhold til de andre børn.
77	Min 15-årige datter bor fast hos mig har gjort det i 2 år men nu har hun trukket sig totalt og vil kun snakke med sin mor og jeg bliver gjort til skurken.
78	bor på et landsted ([sted]) med samme folkeregisteradresse som mor og vores to børn 10 og 12 år, - vi har delt børnene med lige mange dage hos hver især, jeg bor i den ene del af huset og hun i den anden del. mor syntes ikke at jeg bruger min del af børnechecken på børnene hvad ikke passer.
79	Hun bruger børnene som våben, hun har trukket offerkortet fordi hun er desperat. Hun lyver, truer og er voldelig
80	Jeg er far til [navn], og før mit sygdomsforløb i 2024 havde vi en tæt og tryg relation. Jeg havde hende 4 dage hver anden uge, og vi havde faste rutiner og nærværende samvær – særligt omkring leg, aftensmad og putning, som hun reagerede positivt på. I forbindelse med en psykisk belastningsreaktion og efterfølgende indlæggelse (ca. 3 måneder), mistede jeg al fysisk kontakt til [navn]. I dag ser jeg hende omkring én gang om måneden i ca. 3 timer – altid hos moderen og under hendes opsyn. Jeg har forsøgt at genetablere kontakten stille og roligt siden udskrivelse, men er gentagne gange blevet mødt med afvisninger, begrænsninger eller tavshed. Jeg oplever, at kommunikationen med [navn] mor er præget af kontrol og modstand. Mine forslag til samvær – selv i korte og uformelle rammer – bliver ofte afvist uden tydelig begrundelse. Når jeg nævner samvær på neutral grund, bliver der ikke fulgt op. Jeg har også oplevet, at mine familiemedlemmer ikke inddrages i [navn] liv, og at forslag om kontakt ignoreres.
81	Ser pt ikke min søn og har ikke gjort det siden december. Mor tilbageholder og vil ikke acceptere min nye kæreste. Min søns mor og min kærestes søster er gået sammen imod os for at vælte os ad pinden, hver især. Der bliver fortalt mange ukorrekte informationer.
82	Allerede gennem skilsmissen opfandt hun voldsomme historier om mig, vendte hændelser negativt, selvom de var positive. siden hen, når nu det kun drejer sig om børne, har hun kontaktet familiehuset, og beskyldt mig for at være psykisk voldelig mod min søn. (hvilket i familiehuset blev totalt afvist) Hun nægter at tage noget som helst ansvar for egne handlinger, og gemmer sig bag div. aftaler gennem familiehuset. hun ved hvad hun skal sige, og hvordan, hvilket gør det virkelig svært. hun har nu flere gange taget beslutninger for min datter, i mine weekender, og gør det til mit problem.
83	Jeg har brugt jer før men nu er det spidset til igen efter jeg fik en ny kæreste som min ex ikke bryder sig om. Selv om vores børn virkelig godt kunne lide dem i starten.
84	Narcissistisk Mor der prøver at distancerer børn fra Far

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
85	Jeg har et huld i mit hjerte. Et kæmpe savn.
86	Hej Min sag i familieretshuset er kørt af sporet. Det virker som om moren til mine børn går strategisk efter at få mig ud af billedet. Jeg har oplevet en kone jeg elskede med alvorlig angst og en ustabil mor. Mig og mine børn har været udsat for psykisk vold i vores hjem og hos morens forældre. [institution] har lavet en underretning om disse oplevelser. Jeg har boet på krisecenter for mine børns skyld og for at mine ekskone skulle føle sig tryg. Underetningen har medført nægtelse af samarbejde. Jeg har uafbrudt, både venligt og empatisk opfordret til at slutte fred for børnenes skyld. Morens forældre svarer ikke længere og moren skriver at hun ikke er enig hver gang. Jeg har søgt to gange om børnesagkyndig rådgivning og konfliktmægling lige efter jeg flyttede ud. Rådgivning blev aflyst pga. ferie og af FRH pga. modtagelse af ansøgning fra moren. I forbindelse med underretning har moren også taget børnene ud af institutionen i over en uge og nægtet mig at se dem. Mine forældre og måtte se børnene med morens far som vagt. Dette var før skriftlig aftale om samvær. Jeg flyttede ud 04/24 og blev konstant presset til adresseskift. Sagsbehandler råder mig til at ignorere det. Bopælsopdeling sker ikke. Der kommer krav om at hente mine ting i løbet af en uge. Jeg har kun rygsæk med 2 par sokker da jeg forlader mit hjem. Samarbejde om bopælsopdeling nægtes eller udsættes. Jeg giver op fordi jeg føler moren ikke vil forstå omfanget af boligopdelingen. Moren tømmer min garderobe sammen med børnene og fylder det sorte sække der bliver flyttet på loftet. 01/25 henter jeg sækkene. I morens lejlighed er der stadigvæk masser af mine ting. Jeg har sagt ja til minimum samvær uden overnatninger. siden 04/24 Moren skriver 01/25 at hun desværre føler jeg nægter alt samarbejde Moren har startet en sag med manipuleret bekymringsdagbog. Anklager der minder om dem fra MC-underretning 04/24 + stalking, true familiemedlemmer, indbrud, manipulation af børn, servere gammel pizza eller ingen mad, favorisering, bevist ignorere skade efter ulykker af børn, alkohol/hashmisbrug, stærk skiftende adfærd under samvær med børn, børn er i fare alene med far krydset af, familiemedlemmer synes børn er i fare krydset af … listen fortsætter Moren har ansøgt om og fået fjernet oplysninger om psykisk sygdom på datterens journal for to uger siden. I hendes dagbog står at hun havde forløb i [sted] børnepsykiatrisk center. Hos psykolog / parterapi nævner hun traumatisk oplevelse af Tsunami i [sted] som ung og modtagelse akut psykisk hjælp under kandidats eksamen. Sidste uge kom en underretning morens psykolog som hun har set siden 01/24. Moren beskriver igen at jeg gjorde de ting som jeg blev udsat for. Psykisk vold under ægteskab og efter skilsmisse. Hun nævner også at en babysitter var vidne til at jeg nægtede at forlade hendes lejlighed og låste mig ind på toilettet. Babysitteren er ikke enig i morens beskrivelse af episoden. Børnene var kede af det og klamrede sig til mig. Det ikke engang muligt at give nattøj på. Jeg sagde flere gange roligt til babysitteren at det ikke var mit hjem, at hun arbejder for moren og derfor var velkommen til at beslutte hvad der skulle ske og at jeg ville åbne mine arme og lade hende tage børnene for at gøre dem klar til at gå i seng, sige roligt farvel og så gå. Jeg er indkaldt til møde 19.06 Jeg har sms korrespondance far-mor/far- morfar/far/lillebror fra [telefonnummer fjernet] Her ses hvordan jeg udtrykker mig kærligt, empatisk, undskyldende, løsningsorienteret, altid med fokus på børnenes behov og hvordan moren reagerer afvisende. Ingen trusler – det modsatte. Yderligere ses en kærlig mand der prøver at hjælpe motivere sin kone og som reagerer mild og kærlig på impulsive følelses udbrud (Din taber / Forbandede spasser mm). Moren nævner også at leve med angst de sidste 10 år. Jeg holdt fri på egen regning 10 måneder lige før Corona nedlukningen og fik dagpenge bagefter. Det har ikke været mig muligt at lande et arbejde, Ofte blev afslag begrundet med overkvalificering. CV pletfri: [mange års erhvervserfaring] senest [designstilling i en offentlig organisation] i 12 måneder og 5 år [lederstilling i en international virksomhed]. [e-mail fjernet] viser tusindvis af ansøgninger til overlevelses arbejde. Et jobinterview hos [institution] i [sted] industripark uden succes. Jeg startede voksenuddannelse SoSu hjælper 03/24. 04/24 sygemeldt med stress grundet udflytning, skilsmisse, sorg over børn mm. For tidligt raskmeldt 06/24. Grædelabil og stress resulterer i opsigelse grundet fravær. Jeg får kontanthjælp nu. Jeg har egen lejlighed siden 11/24 Moren havde intet overskud til andet end at forberede sig til arbejde (45-60 minutter), lave morgenmad med lukket dør, lave aftensmad med lukket dør. Stresset adfærd mht. børn især når jeg forlod stuen for at ordne hushold. Hjemmet var komplet i kaos to gange om dagen. Hun brugte et nyt glas hver gang, lukkede aldrig skuffer, tog alt ud af skabene for at finde ting og efterlod alt på seng/gulv bagefter. når hun kom hjem så skulle lige komme hjem først og havde ikke overskud til børnene. Jeg har videoer af hjemmets tilstand. Jeg tog mig af børnene og hende på kærlig og empatisk måde. Satte egne behov til side, forlod ikke længere hjemmet, afbrød kontakt til venner og talte kun sent om aftenen med enkelte personer i udlandet. Jeg udviklede angst og stress. 03/25 får jeg allergisk reaktion på hele kroppen og herpes simplex i venstre øje grundet stress. Jeg er nødsaget at trimme skæg og hår. Dette var langt før jeg modtog indkaldelse til video møde i FRH. Jeg er syg og kan ikke have samvær med børnene i over en uge. Om lørdagen står jeg op kl. 07:45 og melder mig syg hos moren der påstår ustabilitet og aflysninger i sidste øjeblik. Jeg lever kun for at se mine børn og har kun i denne her situation meldt mig syg hos moren. Under møde med FRH gør morens advokat opmærksom på mit hår. Jeg samarbejder om mulige test. FRH afslutter mødet for at undersøge muligheder for test og ville vende tilbage om en måned. Jeg modtager besked fra FRH at jeg ikke skal foretage mig noget men at [navn] ville kontakte mig. Ingen tidshorisont / frist. Der går nogle uger og jeg får igen herpes simplex i venstre øje. Denne gang meget alvorligt. Jeg kan ikke se på venstre og har stærke smerter ved lys over en uge. 3 gange om dagen 500mg antibiotika. ugentlig forløb hos øjenlæge pga. permanent sår i nethinden. 3 besøg på [sted] skadestue før akut tid hos øjenlæge. Jeg måtte afbryde samvær for at tage på skadestue da apotekeren opfordrede til dette. 19/05 ubesvaret opkald 13:56 / sms-besked “ring venligst vedr. test”. Jeg er stadigvæk syg den dag. Dagen efter rejser jeg til [sted] og besøger mine forældre. Min ferie var planlagt i lang tid fordi moren og mine børn var på ferie i [sted] samme uge. 21/05 får jeg det en smule bedre og svarer på sms fra [navn] om formiddagen. Jeg oplyser om

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	sygdom og ferie i [sted]. Yderligere oplyser jeg om hvornår jeg ville være tilbage og hvornår jeg kunne få en tid hos [navn]. Jeg får svar at sagen er hos FRH pt og at der derfor ikke kommer til at være en test foreløbigt. 21/05 får jeg [e-mail fjernet] FRH om at moren påstår at jeg ved sidste aflevering af børnene havde frisk barberet ansigt og hoved. Ansigt/skæg ja – hoved nej. Yderligere oplysninger FRH at de havde kontaktet [navn] som påstår at have prøvet på at kontakte mig flere gange telefonisk og via sms uden svar fra mig. FRH kan i tilfælde af nægtelse af samarbejde / modarbejde kun sende sagen til familieretten står der. Moren opfordres til at stoppe samvær. Jeg kan ikke komme i kontakt med sagsbehandler i FRH. Jeg finder ingen mulighed for rådgivning i FRH til min side af sagen. Der bliver sagt alt hvad du mener er vigtigt i sagen kan du sende ind … ok WTF … Jeg ender med at sende skærmbilleder af ubesvarede opkald 2 måneder tilbage og sms korrespondance imellem mig og [navn] fra [navn]. 22/05 beslutter jeg mig til selv at få lavet test hos [navn] på egen regning. Jeg skriver sms til [navn] og spørger om dette. Jeg sender ham også oplysninger om at jeg kun kan se han havde kontaktet mig en eneste gang. [navn] ringer til mig og bekræfter det enkelte forsøg på at kontakte mig. [navn] lover mig at skrive til FRH angående denne misforståelse og om mine frivillige initiativer. 22/05 skriver moren at samvær sættes på pause … Jeg har brug for hjælp her. Hvordan fungerer at søge om fri proces? Indebærer det også nu og her. Jeg er ved at kollapse og min krop reagerer igen. Jeg har stress og angst. Jeg skal aftale en tid med [navn]. Der er ikke kommet yderligere [e-mail fjernet] besked fra FRH. Jeg føler at jeg bare skal gøre hvad som helst der kræves af moren / FRH siden 2019 ligegyldigt om jeg mister permanent synet eller får en blodprop. Jeg håber at du kan kontakte mig hurtigst muligt [navn] [[e-mail fjernet] [telefonnummer fjernet]
87	Børnenes mor har aldrig ville skrive under på en 7/7 aftale til trods for at jeg i to år, efter vi gik fra hinanden, har haft vores søn i en uge ad gangen. Ydermere passer jeg hendes datter på 12 i samme uge. Da vi gik fra hinanden (vi skulle aldrig have været sammen men jeg blev i 'forholdet' da hun blev gravid for ellers ville jeg ikke kunne få lov til at se min søn) spurgte datteren om hun måtte få lov til at være hos mig i sammen uge som min søn. Jeg betaler et pænt beløb i børnebidrag. Hun har bopælsadressen. Vi bor tæt på hinanden.
88	Moder har lukket for kommunikationen og går ikke i dialog med Fader.
89	Samvær ophørt, da [institution], børnehave, tidligere naboer, fælles venner og bekendte tror på min ekskone. Uden at høre begge sider af sagen. Der kører en verserende sag om psykisk og fysisk vold igennem 10år. Har set mine børn i 18timer fordelt med 4 timer hver anden lørdag & søndag en enkelt gang ons 2 timer, siden den 13. april indtil mors dag den 11. maj der opførte mit samvær med mine børn. Da [institution] vurdere at jeg er for farlig for mine børn. Jeg har været til en partshøring på [institution] og nærmest blev angrebet verbalt og følte at de allerede havde valgt at det som børnenes mor sagde var sandt. Siden der, har der været det ene hug efter det andet. Det var meget strategisk udført
90	6års kamp med samværschikane og forældrefremmedgørelse, ingen kontakt til min søn i 2år
91	Jeg har en 8/6 ordning med den anden forælder og ønsker 7/7, men den anden forælder ønsker 9/5. Jeg er taknemmelig for at jeg har kæmpet for at bibeholde 8/6 men har også en stor sorg over ikke at have en helt lige deleordning og kun have mit barn 6 dage på 14 dage. Jeg ved, at det er meget mere end hvad andre får. Men jeg oplever det stadig som en sorg over ikke at være ligestillet når jeg var ligestillet før skilsmissen. Og det er en sorg at den anden forælder ønsker en 9/5 ordning - at jeg har mindre samvær med mit barn, når vores relation er på lige fod med mit barns relation til den anden forælder.
92	Opfølgning på undersøgelse liv efter samtale med hende om skole pc 18/5
93	har i 14 år haft en fantastisk forhold til min søn, men i løbet af 4 md har moren fjernet min kontakt og nu sender han trussel beskeder, samt kalder mig taber og udtaler at han aldrig vil se mig igen, Samtidig har min datter kommet frem og fortalt at moren siger "mor og dig (min datter) vi er superhelte, og din far er superskurken som vi skal fjerne"
94	Siden fødslen har det været forbudt for mig at holde barnet, gå tur med barnevognen, have hud-mod-hud-kontakt og give mælk de første 10-14 dage. Der er blevet fortalt opdigtede historier om mig til hendes venner og familie, og overdreven amning er blevet brugt som et middel til kontrol. Jeg har ikke fået lov til at dele eller deltage i sovetiden, fordi det angiveligt er 'farligt', at barnet sover i sin egen seng. Barnet er blevet skærmet fra faderen, så der ikke har været fysisk kontakt eller øjenkontakt om natten osv.
95	Blev anholdt på hjemadressen hvor døren blev sparket op og med pistoler trukket imod mens mine børn sov og vækkede dem. Jeg fik lov til at putte dem igen og så på Bellahøj politistation. Tiltalt for psykisk og fysik vold igennem 10år + 13 april skulle jeg have "lade det regnet med knytnæveslag i hendes ansigt banket hendes hoved i gulvet og trampet hende i maven (hun er for nogle måneder siden blevet opereret i blindtarmen) og sparket hende i maven. Der er ingen skadesrapport, det er en uge siden at "denne episode" skulle have haft sket. afhøres og løsladt om natten og fik at vide jeg skulle holde mig væk fra ekskonen. Og hvis jeg kontaktede hende, ville det anses som vidnetrusler. Nu har [institution] vurderet at jeg er farlig for børnene og tilbageholder mit samvær. Jeg har set mine børn i 18timer siden 13 april.
96	Jeg har det seneste år set min søn på 14 i 4 dage og har ikke længere nogen kontakt da både han og barnets mor har blokeret mig.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
97	Ser kun mine børn 2,5 timer om ugen.
98	Jeg er kvinde, og har været gift med en kvinde, min ekskone, som fødte vores to børn. Jeg har altid sammenlignet mig med, at jeg er ligestillet, som fædre, i familieretshuset, derfor tænker jeg også at i skal overveje, om selve spørgsmålet, om jeg er mand eller kvinde, burde tælle i kategorien mand. F.eks. er jeg i familieretshuset blevet spurgt om det er ok. at de kaldte mig for far, og min ekskone for mor, for så var det nemmere for dem at adskille. Svaret var selvfølgelig nej, for jeg er kvinde og mor til to børn, som har to mødre og altid, siden de var helt små, har haft to mødre. Jeg identificerer mig med alt det fædre har oplevet af uhyrligheder, fremmedgørelse, usande beskyldninger, usande og opdigtede påstande, massive og ødelæggende psykiske påvirkninger, som min ekskone, har påført vores børn. Dengang jeg valgte at gå fra min ekskone, var mine drenge 5 og 10 år. Et år senere, da de var 6 og 11 havde jeg ikke længere noget samvær med dem, da min ekskone ikke overholdte samværsaftalen, dette da hun i dette år, også opdagede at det ingen konsekvenser har. I dag er mine drenge 13 og 17 år. Jeg har ingen samvær haft siden de var 6 og 11, til trods for at kommunen, og den børnesagkyndig der var på fra familieretshuset, i forhold til udarbejdelse af forældrekompetencer, lavede en underretning på min ekskone, fordi de mente at min ekskone skadede vores drenge og at bopælen burde ændres til mig. Desuden har der været en familiebehandler på, som skulle hjælpe min ekskone til at ændre adfærd, herunder at mentalisere, (ikke noget jeg finder på, det står i udredelsen fra den børnesagkyndige) og hjælpe hende til at jeg og drengene kunne få samvær, uden at det lykkes, på nogen måder. Derfor valgte kommunen at VISO skulle kobles på, som i sikkert ved, kun bliver bevilget i meget komplekse sager. To psykologer var på "sagen", men de opgav efter et halvt år, og deres rapport stod der igen at det vurderes at min ekskone skadede børnene, både for nuværende og på lang sigt. Hvorefter sagsbehandleren fra kommunerne lukkede sagen, og samtidig lavede en underretning på min ekskone, til familieretshuset, om at min ekskone skadede vores børn og at bopælen, burde tilfalde mig. Der er her gået 4,5 år og jeg får at vide, at hvis jeg vælger at gå i retten, vil jeg tabe sagen, da mine drenge ikke længere kender mig, og igennem årene er de blevet præget i en sådan grad, at det ikke vil være forsvarligt, at jeg får bopælen på dem. Ydermere får jeg at vide, at hvis jeg taber sagen, vil jeg nok også miste fælles forældremyndighed. Det betød, at jeg ikke turde gå i retten, da jeg ikke kunne udholde, hvis jeg mistede min forældremyndighed, for så oplevede jeg, at så havde jeg ikke mere, så bar der ingen Anker tilbage. Jeg valgte derfor at holde fast i den lille rest, der var tilbage - at have fælles forældremyndighed. Der var ikke flere instanser jeg kunne forsøge at få hjælp hos, til mine drenge. Det var og er stadig umenneskelig hårdt, det slider og tærer på selve det, at være menneske og forælder. Indeni er der en længsel, savn, sorg, smukke minder og kærlighed, der kalder og jeg håber, at de kan høre mit kald - at de kan høre at jeg elsker dem. I dag, lige nu, har jeg stadig en dreng på 17,5 år, og en dreng på 13,5, det er der ingen der kan tage fra mig, heller ikke dem. Troen og håbet er der endnu. Jeg sender gaver, kort, kommer til skolearrangementer og andet officielt, uden at jeg kommer for tæt på dem, da jeg ved at deres anden mor vil lave en scene, hvis jeg gør, men jeg søger for at de ser at jeg er der, for forhåbentlig, et eller andet sted indeni dem, kalder en stemme på dem, om at jeg elsker dem, siden jeg bliver ved med at komme eller sende gaver mv. Det sidste år, har jeg oplevet at drengene har hilst tilbage, når de så mig og jeg synes, at se at den vrede og modstand de har skullet udvise overfor mig, ikke længere er til stede. Hvis jeg kan være med til at reparere, bare en lille smule, af det de har oplevet, selv om det er på afstand, så vil det, sammen med mit håb kunne bære mig videre i livet og måske med en fremtid der engang ser anderledes ud - en dag hvor drengene og jeg forenes igen. Derfor Overvej om jeg ikke bør tælle, som mand. Er i dag gift med en mand, så nej jeg kan ikke kaldes for far, men identificere mig med alt det fædre oplever i forhold til forældrefremmedgørelse. Tak for jeres store arbejde.
99	Jeg er i proces m at bryde en psykisk voldelig relation til barnets mor og ved at undersøge muligheder for støtte.
100	Efter at ekskone har fundet ny familie og at min datters storebror (ikke min søn men har været i hans liv siden 4 år) har trukket sig fra mig oplever jeg desværre at min datter føler sig 'forpligtet' til at agere på samme måde. Jeg er virkelig frustreret og i tvivl om hvad det rigtige træk vil være for at opbygge mig og min datters relation igen.
101	Forholdet til børnenes mor var næsten afbrudt, da hun gjorde mig til ufrivillig far, for 11 år siden. Derfor var jeg "tvunget" til at fortsætte forholdet. Kort efter første barn blev født, startede hun snakken op om en lillebror eller lillesøster. Hun gjorde det klart for mig, at hvis ikke jeg var "med på den" så ville hun selv finde ud af det..... så 18 måneder senere fik vi en lillesøster! Jeg havde fra tidligere ægteskab to drenge på hhv. 7 og 11 år dengang, som jeg delte med min x kone i en 7/7 ordning, der altid har fungeret glimrende. Kort efter nr. to blev født, begyndte deres mor at ændre karakter overfor mig og mine to særbørn. Efter 3 års konfliktfyldt forhold gav jeg op og flyttede tilbage til mit og særbørnenes oprindelige hjem. Vi havde til da boet sammen med de to små og deres mor på hendes ejendom. Jeg krævede dengang en samværsaftale for de to små, og vi lavede en 4/10 aftale og delte ferier (4 dage ved mig, fra torsdag efter skole til mandag morgen) Kort efter jeg fraflyttede, opfordrede hun til at vi prøvede at være kærester fra hver vores bopæl, og at jeg havde så meget samvær jeg ville, hjemme hos hende. Dette fungerede on/off fra februar 2020 og til foråret 2024. Hun overtog mere og mere styringen med børnene, og dikterede alt jeg skulle og måtte med dem. Jeg insisterede derfor på at mit samvær skulle være mere på min bopæl og mere struktureret. Vi aftalte til at starte med, hver tirsdag og torsdag fra fri fra skole og til 19.30. Jeg begyndte kort før sommerferien at mærke en forandring hos børnene, når vores snakke faldt på sommerferie og weekendture mm. Børnene begyndte at nægte at tage med mig på tur osv. noget de ellers tidligere havde snakket meget om? Jeg spurgte deres mor , om jeg måtte "låne" mine børn i sommerferien, hvilket hun pure afviste, med den

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	forklaring, at det havde hun snakket med børnene om, og det ønskede de ikke..... Efter ferien fortsatte tirsdag torsdag samværet som før ferienmor,øbet af efteråret 2024 blev situationen mere og mere kompliceret, og da jeg udtrykte min utilfredshed med at hun uden at aftale noget med mig, tog børnene med på efterårsferie, og end ikke ville give mig erstatnings samvær weekenden før eller efter ferien, var jeg klar over at vi var på vej i en helt forkert retning i forhold til mit samvær med børnene. Jeg kontaktede derfor Familieretshuset, og startede på deres opfordring en samværssag op. Denne har nu kørt, og efter et konfliktmæglingsmøde, partshørings møde, børne samtaler, og opfølgende møde på børnesamtaler. Er sagen nu overgået til juridisk afgørelse? Vi venter nu på svar herfra. Jeg beder op en optrapnings plan, startende med dagssamvær hver anden lørdag fra 9 til 20.30 og efter 4-6 uger med overnatning til søndag. Herefter optrapning hen imod en almindelig 4/10 og delte ferier, som oprindeligt aftalt. Mest fordi det giver mig mulighed for at planlægge samvær alle 4 søskende imellem Børnenes mor ønsker samværet reduceret til tirsdag eftermiddag fra fri fra skole kl. 14.10 til 19.30 Jeg har til nu ikke haft en advokat eller bisidder med til møderne i FRH, men har tilknyttet en advokat der støtter mig i det der er skrevet frem og tilbage med FRH. Børnenes mor har en advokat med, som er ret kendt inden for dette område, som er enormt påtrængende og fuldstændig subjektivt Jeg har dog brug for ekstra støtte nu, især mentalt og erfaringsmæssigt, da jeg godt kan mærke jeg er presset psykisk af situationen. Jeg har fra starten valgt en sober og god tone, uden beskyldninger andet end jeg oplever en stigende fremmedgørelse, og at børnene bliver manipuleret af deres mor. Jeg og FRH bliver til gengæld bombarderet med meget lange breve, der primært kun handler om at undergrave mig og stille mig i et dårligt lys som far. Jeg er ofte blevet opfordret til at melde mig ind i foreningen far, men har tænkt og troet at min situation nok skulle finde en løsning. Jeg tror dog desværre ikke børnenes mor er interesseret i en fredelig løsning, og frygter dette vil fortsætte mange år frem. Jeg syns det er hårdt at stå meget alene med dette, selvom jeg har en stærk familie der støtter mig Håber I kan hjælpe mig?
102	Vi har været helt i landsretten og vi har stadig fælles forældremyndighed, men grundet løgne har jeg pga. familieretten og min eks kone ikke set min datter i over 4 år, hun vil ikke snakke og nægter vores datter at se eller snakke med mig. Men nu er hun anmeldt for vold imod børnene de er 4 i alt fra 6 -17 vores datter 11 år, så en sag fra børn og unge er iværksat ekskonen har ligeledes efterladt børnene i weekender
103	Jeg bor i [sted], og jeg har en datter fra tidligere ægteskab, som jeg deler forældremyndighed med min ekskone. Min datter bor i [sted], og jeg har ikke boet i samme by, siden hun var 6 måneder. Min ekskone flyttede fra [sted], hvor vi boede sammen. Min datter fylder 6 år til sommer og vores samværsoptrapning står til at udvide til 3 uger, hvor jeg har hende med mig i [sted]. Nu har min ekskone stævnet mig for at fratage mig den delte forældremyndighed og muligheden for at have samværet i tre uger til sommer. Min ekskone begrundelse for søgsmålet er ubegrundet og har ikke hold i virkeligheden. Jeg frygter at retten i Grønland giver hende ret, så jeg ikke kan længere kan se min datter. Hun prøver at styre hele min kontakt til hende og prøver at fratage mig tiden sammen med min datter.
104	Jeg står i den situation at moren nu har underrettet med en bekymring om vores søn i min varetægt hun kommer med falske anklager om at jeg udviser psykisk og fysisk vold foran barnet og bruger barnet som våben i vores konflikter
105	Lang historie kort fortalt. Moren og jeg havde et forhold i 28 år der dog betyd at vi også boede hver til sit i nogle perioder i [sted], indtil hun havde taget så meget afstand til sidst fra at vi var kærester til ingen ting, og begyndte at gøre ting der gjorde mig mistænksom og begyndte at virke storkene på hende da jeg jo forsøgte at finde ud af hvad der skete. Dette førte til at der kom dårlige belastende episoder mellem os, hvilket fik hende til en dag ud af det blå at forsvinde med min søn, og i to måneder viste jeg ingen ting. Det viste sig så at hun have fået adgang til at komme ind på et krisecenter helt over i København. Hvor jeg var blevet malet til et monster og hvor alt det hun selv havde gjort ikke betyd en skid, og jeg blev malet til en narcissist. Under denne flugt have hun fortalt vores søn at hun ville tage ham med til Lalandia, hvilket hen ikke kom. I stedet kom han over til et krisecenter hvor mor også fik covid-19 og han måtte ned og hente medicin til sin mor. Moren har altid ønskede at komme til København og bo men ja det er jo ikke noget man bare lige kommer, så at komme der over på et krisecenter er da som at komme foran i køen til en bolig derover. og ja det har hun nu så også fået, men uden sin søn. For han ønskede at komme hjem og det var nok kun fordi de endte med at sidde i en bil og græde sammen at hun indvilligede imellem dem på i sommeren 2022 et halvt år efter flugten at sende ham hjem til mig at bo. Men søn og jeg har hele tiden ønskede at mor også kom hjem og at mor og far fik hjælp til at få talt ud om vores udfordringer og kunne arbejde på at kunne blive en glad familie igen. Men hun er kommet i sådan en tilstand at hun her fortalt sig selv at jeg ønsker at skade hende til sådan en grad at alt jeg gør, bliver vent til noget ondt. som misse i matadors sidste afsnit '24 pyt i pande. Dette gør ondt at se og opleve, og jeg spøger mig selv hvad der ligger til grund for dette. en ting er jeg kan have skræmt hende, en anden er hvad andre ud fra hendes ensidet fortællinger kan have bildt hende ind. Jeg har prøvet at appellere til hendes fornuft, men hun gik til politiet med vilde historie hvor der er blevet smurt ekstra godt på, og vupti og så fik jeg et tilhold. Jeg føler det som om en tyv om natten har taget det dyrebareste i mit liv min familie og splittet os fra hinanden, og i det er der ikke noget i dette land der går ind og vurdere og prøver på at tale os ind i hvad der er kørt skævt og løse de knuder der er opstået på baggrund af misforståelser som kommer ud af bare at lukke ned og åbne op for isolationer, der kun leder til mistro og dem skal børn så leve med. Jeg ønsker at min søn også har sin mor i sit liv. men jeg ved også han er træt af at hun kun taler dårligt om sin far når han er sammen med hende. Jeg følger et amerikansk program ved navn Marriagehelper.com som har 30 år på bagen, og som arbejder pro for ægteskaber. Jeg

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	ønsker ikke det skal være under tvang hun kom hjem, men jeg så gerne at man ikke bare kan skride og bygge en mur op og eller bare true mig med politiet for at ville bringe vores forhold op. jeg mener alt mellem os har påvirkning på vores søn. Vores sag er blevet så indviklet at vi har brug for hjælp. Men ja det kræver midler der ikke er i samfundet ej i lovgivningen. Men nogen har lagt rådne æg i vores kurv og ønsket at splitte os ad, og jeg ved ikke hvem, det er næsten lige så frustrerende ikke at vide hvem der har været så ondsindet. Jeg fik tilkendt bopælspligten i 2024 april, og nu skal vi så i familieretshuset igen denne gang om sammenvær og jeg er bekymret for min søns sikkerhed ud fra andre ting som jeg her har undladt at fortælle. Men hver gang vi har sat i familieretshuset, har jeg haft en oplevelse af at jeg er kommet i kløerne på en kvindebevægelse der kun er der for at give mændene kniven, og opildne mænds til vrede som de så kan bruge imod dem ved at lade dem følge sig intimideret og miste indflydelsen over deres egen familie. Jeg vil skynde mig at sig selvfølgeligt er det godt at vi har mulighed for at bringe mødre med deres børn i sikkerhed fra en evt. gal far der kan være voldelig med mere. men hvor går grænsen. Det vil jo unægteligt også medføre at der vil være sager der bliver tolket som uha han er farlig på dårlige erfaringer fra andre sager. Som jeg som mand så vil blive dømt på. Jeg vil gerne ringes op og se om jeg kan få en samtal med en fra foreningen far og se ind i om jeg kan få hjælp med ind i familieretshuset her den 2 juni i [sted].
106	Efter en lang periode på 4 år med delt bopæl, er min datters mor og jeg i FRH for at få afgjort bopæl. Moderen har taget job i udlandet, og de vil have min datter med. Moderen er begyndt at anklage for mig ting, påvirke vores datter til at flytte.
107	Håbløs
108	Min eks har selv været med til at lave underretninger på vores børn men hende fra kommunen fangede hurtigt hvad min eks havde gang i. Men hun kunne ikke hjælpe så hun sendte os videre til god dialog. De har desværre taget min eks side og jeg skal acceptere det som det er.
109	Har aldrig ønsket at undvære samvær med min dejlige søn [navn]. [navn] mor har fået lov at styre hele forløbet ude i familieretshuset og mit samvær med [navn] er desværre blevet efter hendes ønsker. Har kæmpet for [navn] i 2.5 år uden resultater.
110	Gik fra drengenes mor for 2 år siden. Hun har borderline og skifter hele tiden humør. Hun prøvede at begå selvmord sidste sommer. Jeg har drengene hver anden weekend fra torsdag til søndag. Jeg overholder altid aftaler med hende, da jeg i Feb. 25 blev single snakkede jeg pludselig ok med drengenes mor. Vi aftalte at sommerferie kunne vi altid snakke om. Hun ville gerne sidste år lave om i den weekend jeg har drengene. Der synes jeg var dumt, men skrev ned sammen med en fra kommunen at vi kunne snakke om den maj 25. Vi har lavet en aftale i jeg skal have dem fra i denne uge om tirsdag til onsdag. Vi har to huse sammen sommerhus og det hus de bor i. Jeg betaler 15.000 i gennemsnit til budget samt bil til hende og børnebidrag på 3000 ca. pr mdr.... Da vi kunne snakke, sagde jeg at hun får bilen også får hun huset og jeg tager sommerhuset. Pludselig går hun amok. Jeg havde drengene i sidste weekend og tog på besøg hos min X kæreste. Nu må jeg ik se drengene som aftalt tirsdag til onsdag og mine weekender skal laves om fra næste weekend. Jeg er selvstændig og har planlagt 6-12 mdr. frem. Så kan ik pludselig lave alt om pga. hende. Jeg har sagt at hun gerne må få drengene et par weekender der er mine hvis det er pga. de skal se familie eller fødselsdage osv. det er helt ok. Men jeg kan ik lave det hele om nu. Nu vil hun have Hus bil samt 2.500.000 mil. Sommerhuset er sat til salg for 2.200.000 Huset stod til 3.300.000 for 2 år siden. Jeg er så fortvivlet. Synes kun Familieretshuset arbejder sammen med hende og er på hendes side. Jeg er så ked a det og ved slet ik hvor jeg skal starte eller om jeg nogen sinde ser mine drengen igen. De er 8-10 år Jeg er så fortabt...
111	Min ekskone og jeg har meget svært ved at kommunikere. Vi ender meget ofte i skænderier hvis vi ikke er enige om tingene. Vi har en 10/4 ordning. Jeg ville ønske at vi kunne have en 7/7 ordning,. en det ønsker modparten ikke. Jeg oplever at min ekskone og hendes nye mand fortæller historier om mig til mine to børn, hvor de underminerer min betydning for mine børn. Jeg er frustreret over at vi ikke kan have et godt samarbejde, da jeg tror på at det er bedst for børnene at mærke at vi kan godt sammen.
112	Jeg har valgt at forlade mine to drenges mor, fordi jeg ikke kan være den bedste far overfor mine børn, så længe jeg er i et parforhold med moderen. Det er 8 dage siden jeg gav moderen beskeden om at vi ikke skulle være et par længere. Det er min opfattelse at moderen først har indset at det er min beslutning, og at jeg står ved den beslutning, i går d. 06. maj, imens vi var i terapi hos en psykolog (navn fjernet). Det er først det moderen forstår at det min beslutning er virkelighed. Indtil da har hun holdt fast i håbet om at vi skulle kunne genfinde vores parforhold, og at vi på en eller anden måde ville kunne fikse vores forhold. Efter det gik op for morderen, at jeg ikke længere ville være sammen med hende, blev hun sur og vred. Hun har verbalt overfaldet min (bonus)mor d. 1. maj efter at hun havde passet vores yngste under en anden psykolog samtale og hun har verbalt overfaldet min søster efter psykologsamtalen d. 6. maj. Hun er meget vred over situationen, men lader det ikke gå ud over mig. Jeg tror det er fordi hun stadig nærer et håb om at vi kan finde sammen igen, og at hun derfor aktivt prøver at undgå at rette sin vrede i min retning. Jeg er bekymret for hvad der sker når det går op for hende at min beslutning er endegyldig og at håbet for at finde sammen igen slukkes. Jeg er bekymret for at hendes vrede vil blive rettet imod mig, og at hun aktivt vil modarbejde at jeg kommer til at se vores børn. Ikke fordi hun ikke vil

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	have at jeg skal se dem, men fordi hun er bange for selv at undværer dem. Jeg mener selv at det er ekstremt vigtigt at vores børn ser begge forældre. Derfor anser jeg en 7/7 ordning som værende den bedste. men en overnatning fra torsdag til fredag hos modsatte forældre i første forældres uge. Sådan at der aldrig går mere end to dage hvor vores børn ikke ser den anden forældre. Jeg tager kontakt til Foreningen Far fordi, min egen far selv mistede forældremyndigheden over mig da jeg var lille. Han kæmpede hele vejen til landsretten men måtte give fortabt da lovgivningen dengang (1992) stille moderen væsentligt stærkere end faderen. Derfor forsøger jeg at være forbyggende, ved at kontakte "Foreningen Far", for at sikrer mig at mine handlinger, som jeg foretager nu og i den nært kommende fremtid, ikke bliver misfortolket i en eventuel fremtidig familieretssag.
113	Hej Siden vi gik fra hinanden, har der ikke været nogen kommunikation imellem os, nu prøver hun at tag min datter fra mig, min dreng vil gerne være ved mig, så er bange for at hun har sat noget i hovedet på Isabella, vi har 7/7 ordning, nu vil hun have 9/5 ordning, jeg ville høre hvad mine muligheder er for at det forbliver 7/7, og hvad mine konsekvenser er hvis hun får sin vilje. Mvh (navn fjernet)
114	Hustru lyver om at jeg har været voldelig. Hustru bortfører tre hjemmeboende, børn med personlighedsforstyrrelsesdiagnoserne autisme og ADHD, og hun holder dem indespærret i lille bitte sommerhus i den anden ende af landet, langt fra deres vante daglige struktur og de ting, de bruger til at grounde og til leg og socialt samvær med ligesindede. Hustru fortsætter sin smædekampagne mod mig, overfor alle offentlige organisation fra skole til forældreretshuset. Underretningerne flyder ind. Jeg anmoder om skilsmisse, kommer aldrig til at tilgive hende overgrebet på min person og mine børn. Hun er gået fra at være det kærligste menneske i mit liv og min bedste ven til at være det mest forhadte menneske i mit liv, værre end chefer med dissocial personlighedsforstyrrelser i jakkesæt, der har været ved at koste mig livet. Jeg er uarbejdsdygtigtig pga. ugelang indlæggelse til operation, har ingen chance for at svare på alle anklagerne. Hustru forhindrer al kommunikation med børnene. Hustru lyver sig ind på et krisecenter.
115	Tæt på totalskadet liv
116	.
117	Jeg har affundet mig med realiteterne og med, at fremmedgørelsen har stået på i årevis.
118	Ser ikke min datter.
119	Jeg er blevet fremmedgjort, og retten har nu givet den nye ægtemand tilladelse til at adoptere min datter trods min indsigelse.
120	Kan ikke se min datter.
121	Min ekskæreste tager min 14-årige søn med på arbejde, frem for at lade mig have ham hjemme. Hun har nægtet mig at have en autostol i min bil og taler ned om mine evner som far, taler ned om mine forældre og taler ned om min uddannelse foran ham. Hun begrænser min tid med ham og beskylder mig for alle fejltagelser i huset. Vi flytter nu fra hinanden, og søger nu yderligere at begrænse min tid med ham. Hun har sagt, at hun ser min mening om ham af mindre betydning.
122	Eksen slog op ud af det blå. Fandt ud af at hun havde fået en ny relation (dem har hun ikke mange af). Siden bruddet for et år siden har hun brugt overdrivelse og fordrejning af sandheden til at skabe et billede af at jeg er farlig. Hun umuliggør anden kontakt end den fastsatte ved FRH (efter jeg søgte en afklaringssamtale) det fik hende til at tolke tingene på sin måde og jeg kunne ikke få lov at se mine piger på anden måde end det af FRH fastsatte. Jeg har ingen indflydelse i forhold til noget samvær. Der har været en gennemgående manglende forståelse og villighed til at finde fælles løsninger. Og hver gang hun er flink, så er det med en bagtanke.
123	Min x-partner, [navn], kom hjem kl.05.30 natten mellem den 28. og 29. marts efter en bytur, hvor hun havde taget kokain og var MEGET påvirket da hun kom hjem. Det var min ene datters (3 år) fødselsdag og vi skulle "om lidt" synge morgensang og give gaver. Hun virkede ude af karakter, kærlig på en kunstig måde og nævnte flirt mm. Hun havde ikke tjekket ind hele natten, hvilket er usædvanligt, og virkede afkoblet fra virkeligheden da hun kom hjem. Op ad dagen holdt vi fødselsdag for vores datter, men jeg oplevede hende som følelsesmæssigt fraværende og ude af balance. Og med hendes nat og overskud til at afholde fødselsdag, mistænker jeg hende for at have taget kokain om dagen også. Over de følgende dage eskalerede min mistanke om, at der var noget alvorligt galt – både i forhold til hendes mentale tilstand og et muligt dobbeltliv. På baggrund af fund og adfærd begyndte jeg at frygte, at jeg måske ikke er biologisk far til vores yngste barn. Da jeg nævnte det for hende, blev hun ekstremt afvisende og kold og utroligt presset for at opretholde hendes beviselige løgne. Efter et morads af følelser over de følgende ca. 7 dage, kontakter jeg først en psykolog for at få hjælp til producere og fremgangsmåde, men hun svigtede mig og brød med sin etik, og underrettede kort sagt ikke min bekymringer. Jeg var i kontakt med politiet om min X's adfærd og min frygt for hendes mulige psykose. De valgte dog ved det følgende hjemmebesøg IKKE at tage en læge med, trods mit ønske og krav om netop dét. Da jeg dagen efter dét

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	kontakter egen læge, svigtede han også sine etiske regler og sagen rykkede ikke meget, han lavede dog en underretning-den 1. af 2 i alt, begge oprettet af mig. Jeg føler på det tidspunkt afmagt og at løbe med panden mod en mur. Ydermere er jeg dér kun blevet mere bekymret for hendes tilstand i det jeg føler at jeg presser hende længere og længere ud i hendes løgnespinderi og mulige psykotisk tilstand. Kort efter opstod to hændelser, hvor jeg følte mig forfulgt – blandt andet dukkede en bil op uden lys midt om natten, flere mænd og en stor hund steg ud, og det var kun [navn], der kendte min placering. Jeg blev bange og ringede 112. Her blev jeg ikke, heller ej min familie taget seriøst, da vi kontaktede politiet om vores frygt for potentiel personfare. "De havde ikke nok ressourcer" som de sagde til min lillesøster. Efter en times flugt, blev jeg så til sidst hentet af en patruljevogn og kørt til psykiatrisk afdeling ved Bispebjerg Hospital og frivilligt indlagt – fordi jeg ønskede hjælp. Mit fokus er på mine børns trivsel og sikkerhed og selvfølgelig også min egen. Jeg var til vurdering derinde i hvad der var minimum antal dage og er nu ude derfra, men min oplevelse er nu at jeg og min familie er sat totalt på sidesporet og at hende jeg mener er skadelig for børnene, kan nu nærmest bestemme frit, hvornår, hvor meget og hvor jeg ser børnene.
124	Gift i 20 år, samlever i 27 år. 3 børn 19, 17 og 10 da de blev "bortført" af x og hendes familie i en fremmed bil imens jeg var på arbejde i november 2022. Jeg har ikke set børnene siden den dag, da x først kom med anklager om psykisk vold mod hende i 27 år og hun ønskede direkte skilsmisse. Derefter ansøgning om fuldforældremyndighed over datter på 17, og søn på 10. Overfor retten ønskede x 0 samvær og fuldforældremyndighed. Jeg skrev for meget i starten, da jeg havde fokus på at redde ægteskabet og samle familien, og for at være der for børnene i en krise. Jeg fik først tilkendt samvær af mandlig dommer og beslutning om fuldforældremyndighed blev udsat til hovedforhandling. Ved hovedforhandling var det en ny kvindeligdommer som besluttede 0 samvær og fuld forældremyndig efter hendes ord en samtale med min søn som hverken hun eller børnesagkyndig havde oplevet noget lignende før. Vores søn slog i et bord flere gange og sagde han fucking ikke vil se mig. Vores søn har en skade på frontallappen, og børnesagkyndigpsykolog vurderede ham til at være ca. 6-7 år udviklingsmæssigt. Han er fantastisk unik som han er. Han er meget empatisk, men han kan svinge fra meget kærlig til vred uden den store grund når han ikke kan overskue det fordi han hurtigt bliver træt. Fortæller du min søn, at han må slå i et bord, så gør han det. Han er modig. I ansøgningen om fuldforældremyndighed kom der anklager om psykisk vold mod x og mod børnene, om vold mod x og mod børnene, om økonomisk manipulation, om jalousi, stalking mv. Vores datter blev udsat for forældrefremmedgørelse 2 år før de flyttede ca. X fik bopæl over vores hjem i starten og hun har nægtet at samarbejde, at kommunikere og ønskede separate møder i kommunen og i familieretshuset. Min x fik det til at se ubevidst ud fra hendes side, og smed børnene under bussen som jeg ser det uden nogen egentlig empati og forståelse for børnenes behov. Min x fik mig også ud af handleplanen i kommunen, hvilket jeg først fandt ud af da jeg bad om aktindsigt. Det hele virker som en lang "kidnapning" af børnene af min x, hendes familie med hjælp af fejlbehandling af de offentlige myndigheder som har styrket fremmedgørelsen og manifesteret den. Aktindsigten er meget voldsom og det er rystende at kontaktpersoner i kommunen og sagsbehandler udtrykker at x ikke har påvirket børnene. Det er overgreb på overgreb på børnene af min x, af kommunen, af familieretshuset og af familieretten. Det er ikke ok.
125	I skilsmisse. Min kone har taget børnene som gidsler i vores skilsmisse og har sørget for familiemedlemmer ikke kan lide mig. Jeg kæmper for at børnene kommer til mig. Har ikke rigtigt været i deres selskab i over 3 måneder og det gør ondt
126	Min søn er snart 7 år. Han har muligvis autisme og sandsynligvis ADHD. Han svarer som et automatisk svar, at han ikke kan huske hvordan dagen er gået i skolen, om det har været hyggeligt hos mormor eller mor. Han genkalder ethvert scenarie der er sket sammen med mig og jeg hører gerne igennem familiebehandlerne om de gange jeg begår fejl som forældre. Der bliver lagt begivenheder ind i hælen af min samværsdag som forstyrrer mit samvær med min søn. Vi er gået fra en 7/7 ordning til en 13/1 ordning på 1,5 år. Jeg er bange.
127	Jeg har ikke set min søn i snart 6 år - Jeg har, kort sagt, trukket det korte strå i forhold til at vælge en ekskone. Hun har bruget alle kapitlerne i "morsmanual" for at komme af med mig, som far.... Hvilket har haft store konsekvenser for min søn....
128	Blev pludseligt forladt julenat mens jeg sov hvor barnets mor tog vores datter på næsten 2 år med. Da jeg vågnede, skrev og ringede jeg og troede intet var galt da vi havde haft en hyggelig juleaften, så troede de var gået en tur. Fik svar at hun ikke troede på vores forhold mere og var taget til hendes forældre for et par dages pause. Forældrene havde ikke hørt fra hende. Fik senere SMS at de var taget på krisecenter, men vi om en uge kunne tale samvær. Der fik jeg så sidste SMS om at hun ikke var klar til at tale. Hørte ikke mere selvom forsøgte at få kontakt, så involverede Familieretshuset der satte skriftlig høring i gang om kontaktbevarende samvær. Til min store overraskelse blev dette på det kraftigste modvirket af min ex. Jeg vandt sagen og har nu Kontaktbevarende samvær, men så ikke min datter i 2 måneder. Det er dog ikke meget samvær og sagen går langsomt og min ex forhaler det. Hun søger bopæl både fast og midlertidigt og chikanerer mig med passiv aggressivitet. Jeg synes hun følger mors manual slavisk
129	Min datter blev født den 17. januar 2022 kl. 18.15. Den 9. marts 2023 blev jeg anmeldt til [sted] Politi af min svigermor. På samme tid laver [sted] Kommune en indberetning til [institution], som bygger direkte på moderen og svigermors partsindlæg. Jeg har dokumentation for, at denne anmeldelse blev taget alvorligt, men min egen version af forløbet er

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	ikke taget med i betragtning. Det skal understreges, at der ikke findes nogen beviser for påstandene – ingen mærker, ingen dokumentation. Jeg er blot tidligere straffet. Den 10. april 2023 kontakter [institution] mig, efter at de har modtaget underretningen. Endnu engang bygges hele sagen på partsindlæg fra mor og svigermor. Moderen har været til læge flere gange, og på baggrund af hendes udtalelser laves der endnu en underretning – igen uden beviser. Den 24. maj 2023, frustreret over forløbet, ringer jeg til rådgiveren. Efterfølgende skriver hun et notat om, at jeg skulle have truet hende på livet. Hun citerer mig i sine egne notater med ordene "Jeg smadrer dig." Dette bruges som begrundelse for at lukke sagen i [institution] med en 3 måneders udelukkelse – uden klageadgang. Sagen blev dog senere sendt videre til Ankestyrelsen. Jeg har bevis for, at jeg aldrig fremsatte nogen trussel. Alligevel står det stadig som faktum i dokumenter fra [institution], Familieretshuset og Familieretten. Jeg har stævnet [institution], rådgiveren og lederen. Den 14. september 2023 havde jeg en samtale med min psykolog. Det vælger hun at bruge som grundlag for en underretning til [institution]. Det fremgår af hendes egne notater, at samtalen fandt sted den 14. september, men underretningen nævnes første gang den 10. oktober 2023 og sendes den 12. oktober. Omtrent samtidig sender moderens psykolog – som er i samme psykologforløb – også en underretning. Jeg er ikke blevet partshørt i nogen af dem. Til mødet i Familieretshuset møder jeg op uden at have kendskab til de to underretninger, mens moderen ifølge notaterne blev informeret allerede den 3. oktober 2023. Jeg kan dokumentere dette. Der er ingen dateringer på de to underretninger fra psykologerne, hvilket loven ellers kræver. Alligevel bliver de brugt som gyldig dokumentation, uden at jeg er blevet hørt. Familieretshuset mener, at jeg er blevet partshørt efter forvaltningslovens § 19. Jeg har dog fremsendt dokumentation for, at jeg ikke havde modtaget min IT-rygsæk på det tidspunkt, og at jeg er dokumenteret ordblind. Det er transskriberet via en lydoptagelse, jeg har. En leder fra Familieretshuset i [sted] fastholder, at jeg er blevet partshørt, selvom jeg ikke havde adgang til mit udstyr og er dokumenteret ordblind. Det burde være nok til at politianmelde Familieretshuset, men politiet afviser, da de mener, at "der ikke forekommer noget ulovligt". Jeg overvejer derfor alvorligt at stævne Familieretshuset – det her er fuldstændig grotesk. Jeg føler ikke, Grundloven betyder noget i det her land. Hver gang jeg fremlægger beviser, affejer Familieretshuset det som "min mening" – selvom jeg fremlægger objektiv og faktuel dokumentation, som f.eks. lydoptagelsen fra mødet den 26. oktober 2023. Efterfølgende har jeg klaget over, at jeg ikke er blevet underrettet, og har fået svaret, at det "ikke altid er muligt at underrette begge forældre". Det er dog dokumenteret, at moderen blev underrettet i god tid. De notater, der vedrører min opførsel i Familieretshuset, er ikke slettet – de har derimod lavet en "pauseanbefaling" kun på mig. Det begrunder de med, at det er "min holdning". Det provokerer mig voldsomt. Mine noter og min lydoptagelse burde veje tungere. Moderen har ikke på noget tidspunkt været udsat for samme kritiske gennemgang – heller ikke selvom hendes psykolog har brudt sin tavshedspligt. Da jeg første gang fortalte psykologen, at jeg var så presset, at jeg ikke havde lyst til at leve mere, valgte hun at lave en underretning. Den blev dateret 10. oktober 2023 og bygger på samtalen fra 14. september – samt en SMS fra 27. september, som er underlagt tavshedspligt.
130	Jeg har en 3 ar datter som bor med sin mor. Mor brød forholdet uventet 1 måned før vores datter var født. (Hun har psykiatriske problemer og er fuldtid pensionist pga. det). Efter vores datter fødte vi begynder samvær i en venlig måde men når jeg ved fra Familieretshuset der hun registrerede vores datter med fuld forældremyndighed og udtryk der jeg er ikke emne med det, relationer bliver meget svært. Mor skabt historier for at forhindre vores datter i at se sin far eller, når det var umuligt, holde det knap så minimalt. Med hjælp af Familieretshuset, efter 5 måneder af overvåget samvær, jeg kunne endelig have samvær alene med vores datter, på det tidspunkt, med næsten 1.5 år. Siden da, forholdet til vores datter, det var altid usikkert og fjernt når hun var tæt på sin mor, voksede smukt og på trods af det vidunderlige forhold, har vi stadig meget kort tid sammen, og moren er meget modstandsdygtig over for samarbejde.
131	Jeg er blevet anklaget for at have slået mine børn, men er blevet frikendt efter afhøring ved politiet der var ikke nåde de kunne bruge i retten
132	Jeg søger en bolig akut, da jeg står i en skilsmisse grundet psykisk vold fra min nuværende partner. Jeg har ikke haft et fast arbejde de sidste 1,5 år men er pt lige blevet ansat i en virksomhed i Ishøj, som gør jeg kan få trumfet en skilsmisse igennem hos familieretshuset, hvilket som sagt betyder jeg skal have en bolig nu til min datter og mig. Jeg har også brug for hjælp til delt samvær og forældremyndighed, da jeg ikke kan stole på at min snart eks kone vil gøre hvad hun siger.
133	Jeg er far SF til et barn på 10 år, samarbejdet med samvær har fungeret godt med stabilitet i 9 år vi har ikke samværsaftale gennem familieretshuset. Den sidste årstid er samværet blevet minimeret gradvist så nu ser jeg kun barnet hver anden lørdag uden overnatning. Det er sket på mors BF udsagn: at barnet har givet udtryk for, ikke kan overskue mere samvær. Men der sættes ikke ord på hvad udfordringen er for barnet. Det gentages fra BF: barnet vil ikke hjem til far. Informationer vedr. barnet fra BF er også blevet mindre over tid.
134	Efter vores skilsmisse har min ex-kone ødelagt mine relationer til min datter. Min ex-kone har ødelagt mit ellers tillidsfulde forhold mellem min datter og mig. Min ex-kone har valgt at tage min ud af gymnasiet selvom hun er godt begavet og ifølge retor var en af de mest fagligt dygtige på gymnasiet. Jeg har forsøgt at inddrage kommunen i sagen; men de har nægtet at hjælpe min datter med at få en uddannelse.
135	har 4 børn de 2 er påvirket af mor til og fravælge kontakt med far og mor støtter dem konstant i deres valg.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
136	Min nu 13-årige datter, har pludseligt (ud af det blå) fravalgt mig som 9½-årig, efter 9 år som delebarn hvor jeg har været halvdelen af hendes liv. Jeg har reelt ikke fået hjælp til at have nogen form for kontakt til min datter og har kun kunnet læse min datters helt 'vanvittige' udtalelser som 9-årig, lige fra at hun skulle være bange for mig, til aldrig at ville se mig igen og ønske mig død.
137	Jeg ser min ene datter hver andet weekend og den anden ser jeg slet ikke. Børnene har fået at vide af mor at jeg har været psykisk voldelig overfor hende, ligeledes er det samme brugt i familieretshuset. Min datter, jeg ikke ser, har forsøgt at begå selvmord. Kommunen har valgt at lave en paragraf 18 undersøgelse og iværksat familiebehandling, hvor jeg ikke har måtte deltage sammen med min datter, men har haft møder med familiebehandleren. Jeg har forgæves forsøgt at få kommunen til at lave en grundig undersøgelse. Det har været som at slå i en dyne. Ingen synes at ville tage mig seriøst.
138	Det har stået på igennem flere år. Mine børn er 8 og 12 nu. Da den store var omkring 1 år sagde jeg til min eks at det var bedst vi gik fra hinanden da hun altid inddrog hendes datter på 6-7år dengang i voksne problematikker. Hun fjernede alting og skiftede min søns adresse inden for 24timer. Vi fandt sammen igen men var bange for at miste børnene lige siden. 2019 kunne jeg ikke mere. Pt. skal vi til god dialog hos kommunen
139	Situationen er den at mit barn ikke føler han kan snakke med moren om basale ting, som ingen lyst til fritidsaktiviteter. Derudover er der overvågning hvis de vil kontakte mig med spørgsmål som "hvad skal du snakke med far om"
140	Staten diskrimination mellem bopæl og samværsforældre fjerner tillid til Staten og udradere samfundskontrakten. Desværre vil det også blive til en mistillid for barnet til staten.
141	Samvær med 2 ud af 4 børn hver 2 weekend fungerer der ønskes dog mere samvær
142	Jeg har samvær med 2 af mine børn en på 6 og en på 14. Ingen samvær med de 2 drenge på 11 og 16.
143	Har ikke set min to børn i over 7 måneder. Udelukkende på grund af mors modstand mod mig som far.
144	Jeg har mistet min rolle som far. Jeg er far, men har ikke virke som far Jeg kan se mine børn gerne vil mig. Men de tør ikke Jeg har levet siden 2019 I frygt og sorg - udviklet symptomer på pdst.
145	Moren nægter min eksistens, samt kommunikation med mig og forsøger at viser fælles barn, jeg som far er unødvendig i livet.
146	Jeg må på nuværende tidspunkt ikke se min datter og har ikke set hende i over 3måneder. Og eksen har for nylig fået fuld forældremyndighed og tilhold
147	jeg føler mig distanceret til min egen datter, da essentielle temaer ikke bliver talt om, da hun ikke har en fast relation til at turde eller ville åbne op. Hun er meget opmærksom på hvad hun deler af oplevelser mv i mit hjem, hvilket betyder, at jeg i en meget lille udstrækning får informationer og tanker fra hende. Jeg er ked af at jeg kun ser hende 3 dage hver 14. Dag (hver anden weekend), da jeg ikke får glæde ved mere samvær. Grundet de få dage, når vi heller ikke at lave så meget sammen. Dette har også stor indvirkning på mig. Jeg savner at kunne lave noget med begge mine børn samtidigt. Jeg er bekymret for hende til trods for at hun virker stærk, at det kommer til at påvirke vores relation og hendes psyke i fremtiden. Og at hun bliver en del af en statistik for forældrefremmedgørelse. Jeg bekymrer mig om, at hun får en naturlig tilgang til familierelationer og tætte familiebånd. Jeg er konstant bange for at miste kontakten til hende igen.
148	Min ekskæreste og dennes familie forældrefremmedgør mig for min datter og efter hvad min datter siger udøver de psykisk vold imod hende. Derudover har hun sagt mor har slået hende på hovedet og sparket hende i maven men hverken kommune eller børnehave gær noget.
149	Ser nu slet ikke mine to døtre. De vil ikke se mig. Mor vil ikke samarbejde om at få dem til at se mig. Hun siger de skal jo ikke tvinges og det er deres eget valg. Mor er nu flyttet til [sted] (vi har altid boet ved København. Mor har holdt flytteplan hemmeligt (og bedt børn om det) Mor vil ikke lave samværsaftale da de jo ikke vil se mig. Børnene er i den grad vendt imod mig.
150	Har slet ikke ord - Virkeligheden overgår fantasien
151	Ophør af samliv pga. mange uenigheder, ingen interesse i at løse disse sammen, (særbarn og fælles barn). Særbarn uden adgang eller kendskab til bio far! Falske anklager for at få bopælen, brugte min fortid (dom for ca. 25 år siden). Pludselig kom tekstbesked om at de var rejst på ferie og jeg ville høre nærmere når de kom hjem. Denne 1 time før afhentning til samvær ifg. aftale. Kontaktet politi og Retten / fogeden da jeg frygtede bortførelse (særbarn har bio far i udlandet). Absolut ingen hjælp at hente! Verden i grus - 3 uger i uvished og sorg/vrede/frustration/afmagt. Endelig besked fra en advokat som var min beskikkede advokat - jeg var anklager for at have misbrugt min søn på ca. 2 år dengang. Afhøring og efterforskning af sagen af politiet. Dette tog urimeligt lang tid. Den sidste time inden klage fristen over frifindelse, da

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	reagerede min x ved at klage over politiets afgørelse og dermed gik sagen videre til statsadvokaten. Alt imens dette hos politi og statsadvokaten foregår, der har jeg stadig INTET samvær med min søn!!. Kontakt bevarende samvær bliver afvist i FRH - det mest inkompetente sted på dansk jord. Statsadvokaten fandt frem til samme resultat som politiet, - sagen frafaldet! men min x som grundet sagen, det lange fravær fra far og nu som primær omsorgs person ville stadig ikke acceptere !!. Vi måtte gennem års lang FRH-behandling inden FRH endelig videre sendte sagen til Retten. Gentagne løgne og falske beskyldninger fremsat når vi endelig var kommet til en retssag bevirkede så 2x møde i Retten blev afbrudt pga. disse løgne og falske påstande - Retten måtte søge info for at kunne afgøre hvem af min x og mig som talte sandt. 3 møde i Retten blev endelig punktum for forhaling af en afgørelse. Jeg fik 4 timer pr. 14. Dag som reelt samvær. Forud herfor lå 1 times overvåget samvær i FRH-regi i Aabenraa hver 14. Dag i godt 1 år (som jeg husker det) Isolation fra min søn i ca. 4,5 ÅR - pga. løgne, FRH som virkelig intet fanger, 3 advokater i løbet af processen - en samlet økonomisk regering til disse 3 på næsten 300000kr, en personlig nedtur, en total anderledes anskuelse af autoriteter og systemer nu end tidligere !!Min x kører stadig til millimeter niveau - min søn har 4 Timer - og ikke mere ! Dette selvom han kommer hjem til et tomt hus efter vores samvær - hans mor vil være hjemme 2 timer senere (2100).... Alt handler om at gøre livet surt for mig som person - også selvom det er med vores søn som indsats. jeg accepterede et " forlig" for endelig at have min søn i mine arme igen efter så ufattelig mange års lidelse og afsavn - jeg kunne ikke overskue endnu en retssag, ikke overskue at anke til landsretten - delt ikke personligt pga. så stadig intet samvær med min søn i x antal måneder til sagen endelig kom for Retten endeligt at få RO indvendigt og i hovedet - for endeligt at KUNNE KRAMME 💔 der - samt finde endnu flere penge til advokaten. Jeg " købte" de 4 timer hver 14.dag - for Dog afskrev jeg så også retten til at kunne genåbne sagen - eller senere anke .... Min søn bliver nu i år interval .... [sted] og dansk retsvæsen - af hjertet tak 🤮 11år - vi lever stadig amputeret med stramme 4 timer pr. samvær og med ca. 14 dages
152	Tænker hver dag på min datter. Jeg har d.d. Ikke set hende 2,5 år. Har netop set et billede af hende, hvor jeg ikke kunne genkende hende. Det er smertefuldt at vide at jeg går glip af hendes barndom. Jeg kender eller ved ikke hvem min datter længere er. Hvad er hendes hobby? Hvad kan hun lide at lave? Hvad er hendes interesser? Jeg bliver ked af det, når jeg er steder vi har oplevet sammen og haft det sjovt. Jeg savner at kunne lave ting med hende. Savner at vi ikke kan have oplevelser sammen. Jeg er generelt bekymret for hvordan hun har det og om dette kommer til at påvirke hende så meget i fremtiden, at hun bliver en del af en statistik for børn med forældre fremmedgørelse som barn og derved får psykiske problemer som voksen. Jeg bekymrer mig helt generelt hver dag om hende.
153	Kommende potentiel skilsmisse Taler for nu fint med hinanden og barn mærke ingen ændring
154	Har 5/9 i dag. Vil gerne have 7/7 for barnets skyld og min egen.
155	Jeg står som bopælsforælder i en konflikt, hvor min datters mor uberettiget har hentet og tilbageholdt vores 10-årige datter, mod gældende samværsaftale. Familieretten er involveret, og mor var pålagt udlevering, som nu igen har modsagt sig. Jeg oplever et stort psykisk pres på min datter, der isoleres (holdes fra skole og telefon er blevet blokeret), og hun bruges som mellemled af hendes mor. Jeg oplever en stærk og pludselig ændring i hendes adfærd, som jeg tolker som forældrefremmedgørelse. Jeg ønsker, at der er nogle myndigheder, der kan skride ind og yde rådgivning og støtte til håndtering af sagen.
156	Min datter er usikker på mig, hun er bange for at snakke med mig ifølge hendes mor, for min datter er bange for at gøre mig ked af det. Moderen har flere gange involveret min datter i voksen ting og i vores konflikter. Hun har også meldt ud at hun intet tillid/tiltro har til mig. Hvilket virkelig ofte kan mærkes på min datter.
157	Er efter godt 6 år ved, måske at genetablere kontakt til 2 børn.
158	Far i kamp om datteren
159	Mor tog barnet på en 3ugers ferie som blev til et halvår uden mit samtykke. Intet fået vide hvornår de komme tilbage til [sted]. Har set min søn 2gange, den ene er 22.december 2024 og den anden er 13. januar 2025. Hvor efter mor har anklaget mig med at børnebortførelse er bestyrket efter de to samvær jeg havde med min søn.
160	Min ex mener ikke jeg er far til min datter. Men hun startede aldrig faderskabssag. Det startede jeg i starten af august. FRH har så stadig ikke startet sagen. Det er hårdt at gå og vente
161	Min 16-årige søn har et liv der er forankret i sin bolig hos moderen. Det skal nok blive bedre når han er voksen og flytter hjemmefra. Men for nu er det hårdt at han intet drive har til at være i kontakt, og moderen ikke finder det vigtigt at støtte op om
162	Hun slutter vores forhold fra dag til dag uden nogen form for varsel eller tegn på at vi skulle gå fra hinanden. fandt ud af hun hade en anden mand på sidelinjen og hade haft det i 1.5 år. Vi havde vært sammen 13 år. uden at sige noget tog hun vores to drenge med på krisecenter. bildte den ind de skulle på hotel. fortalte statsforvaltningen/familieretshuset et hav af løgne. krisecenter bidrog med alle de falske anklager og beskyldninger igennem deres krisecenter erklæring. til trods

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	for alt det så kunne hun og vores børn komme og bage og spise hvor hun efterfølgende tog tilbage på krisecenter og forsatte med alle løgnene. selv om jeg dokumenteret det hele både til kommune og myndighederne. så hjalp ingen mig med at få stoppede den dybt manipulerende og skadelige adfærd. Hun havde over for mig og i særdeleshed vores børn, jeg dokumenteret det hele både med billeder. videooptagelser samt lydoptagelser. for at bevise over for myndighederne at der var ikke hold i en eneste af alle de løgne og falske anklager hun kom med. men desværre til ingen nytte for det er den særlige ret man kan I det såkaldte familieretssystem. kommunen udsatte mig direkte for forråelse. jeg kan dokumentere alt. Det skal siges jeg også lydoptage alle de involverede myndigheder. alle møder alt er lydoptaget selv politiet efter hendes falsk politianmeldelse alt er lydoptage og jeg stiller gerne op hvis man vil lave en dokumentarfilm om. hvordan danske fædre bliver behandlet i det såkaldte familieretssystem. jeg har så meget der vil kunne underbygge en rigtig god dokumentarfilm. hvis man på et tidspunkt tænker det er på tide at få sat lys på den forråelse danske fædre bliver udsat for af de danske familieafdelinger
163	Har kontakt med 2 af børnene ud af 4
164	Har kontakt med 2 af mine 4 børn
165	Har ikke se mine piger siden 2018 hvor vi var i familieretshuset Til overvågning. Som heller ikke gik godt Og et 1/2 år efter skulle vi i retten. Om samvær Det mindste jeg og forældremyndighed Pga. jeg tiden er misbrug Men ikke mere. Har ikke været det siden 2018 Og har desværre ingen kontakt til dem i dag. Og det gør stadig ondt
166	Føler at jeg i min kamp for samvær med mine børn oplever at moder gør alt for at fremmedgøre mig. Det er primært i familieretshuset jeg føler hun bruger nogle "trigger" ord og tager nogle eksempler i brug hvor hun stiller mig i situationer hvor jeg uanset hvad jeg gør, fremstår dårligt. Jeg er blevet omtalt i hendes vennekreds på en meget negativ måde og hendes familie som jeg har haft et okay forhold til, har trukket sig og blokeret mig på sociale medier grundet det som er blevet fortalt til dem. Mine børn er 1 og 2,5 år gamle. Så de kan umiddelbart ikke manipuleres, men jeg oplever at moderen ofte fortæller mig at børnene ikke vil hjem til mig. Dette tror jeg er fordi børnene bliver spurgt på en forkert måde. Muligvis er det bare moderens tolkning, men det vides ikke.
167	Trist, opgivende, opslidende, tom, gråt i gråt, SAVN!
168	Min ekskone holder vores barn fra mig som sin far og har i 2,5 år nægtet andet samvær end nogle få timer hver anden weekend under overvågning af min ekspartner. Er tvunget til for 1/2 år siden retsmæssigt at skrive under på forlig hvor situationen er denne, et retsmæssigt forlig min ekskone selv har skrevet. Min advokat lod mig vide at hvis jeg ikke opgav forældremyndigheden og skrev under på dette såkaldte forlig ville jeg sandsynligvis få en dom der gjorde jeg ikke kunne se mit barn. Baggrunden for separationen er at jeg flygtede grundet psykisk vold gennem 14 år. Herfra har min ekskone forsøgt, at få retssystemet til at hjælpe hende med at få mig tilbage. Min ekskone taler ind i at jeg vil få min datter at se meget mere hvis jeg flytter nær hende og underlægger mig hendes kontrol igen. Det er gået op for min ekskone, at dette ikke kommer til at ske og nu oplever jeg herefter at min ekskone søger mod at mit barn skal give udtryk for, at hun ikke vil se far. Min ekskone vil have min datter til i retten i starten af næste (hvor forliget udløber) at sige hvordan hun vil have det fremadrettet. Min ekskone har før skilsmisse givet udtryk for at hun ville sørge for, at jeg ikke kommer til at se vores datter, hvis jeg gik fra hende. Jeg har det virkelig godt med vores datter når vi ses og hun holder om mig og vil ikke give slip når jeg først er kommet ind til hende, men hun starter med at afvise mig og jeg oplever en tiltagene afvisning af mig som forælder fra min datter. Til daglig bor jeg sammen med min kæreste og hendes to piger og har gjort dette i to år. Vi har en tryk god og velfungerende familie med en dagligdag fyldt med kram, kærlighed og masser af humor. Jeg har et virkelig godt forhold til hendes børn og der er gensidig kærlighed. Der er ingen tvivl om at jeg er en god far i min dagligdag.
169	Bopælsforælderen til børnene, har altid på forhånd forhandlet med tredjeparter mht. samvær, fortrinsretten til at se mine børn, hvori bopælsforælderen har givet andre (tredjeparter) fortrinsretten for at kunne se mine børn. F.eks. Bopælsforælderens netværk, familie, også endda mine biologiske familie. mine børn har ikke haft en hel dags samvær med mig siden begyndelsen af 2018, og jeg har hvert år anmodet om samvær igennem familieretshuset og daværende statsforvaltningen. Som afviser gang på gang, hvor bopælsforælderen har et samarbejde med en tredjepart som repræsentant som belønnes med samvær med mine 2 børn. Der bliver foretaget børnehandel uden mit samtykke og mine børns samtykke, uden at mine børn er informeret.
170	Jeg føler mig magtesløs og frustreret over at systemet ikke har fundet en rød tråd da sagen nu kører på tråd da sagen nu køre på fjerde år
171	Har ikke set eller hørt fra min søn i 4 år - Sidst aug. 2020. Mødte ham endelig for ½år siden (nu 13½ år gammel og vokset til en teenager) for første gang siden 2020, hos en af Familieretten benyttet og udpeget børnepsykolog, Janni Niclasen. Hun havde "en god dialog med mor" stod der i rapporten... Hun virkede uforberedt på situationen var ikke bevidst om det tidligere forløb, trods deltagelse i retten og flere indledende samtaler med min søn... Jeg fik ingen ordentligt vejledning eller information fra hende, selvom jeg bad om det. Der var tildelt 6 overvågede samvær af retten. Efter det første

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	(varighed 45 min.) med ensidig skældud fra min søn, bedømte børnepsykologen efterfølgende, at jeg ikke kunne vise nok forståelse, rumme min søns vrede og hans situation(?), og afbrød derfor resten af forløbet, efter dialog med dommeren. Virkelig kritisabelt arbejde af en såkaldt professionel børnepsykolog og helt misforstået forløb!
172	Igennem hele systemet er Moren blevet hørt. Ikke mig som far. Børnenes ønsker er heller ikke hørt. Jeg har mine fejl med lidt Alkohol mest omkring da vi gik fra hinanden men er en go far som mine thinanden, elsker. Og de har aldrig været i fare hos mig da jeg ikke indtager alkohol når de er her. igennem hele processen har jeg ikke mødt en eneste mand!
173	jeg er efterladt ensom, var frihedsberøvet som handikappet i 3 måneder, kunne ikke få det til at hænge sammen, hun løb med barn bil penge og alle værdierne, jeg kunne få regningerne og uvisheden, bruddet skyldes en gl. kommunesag, hun har i 20 år været en del af familiens samlede situation, vi var indstillet til helhedsorienteret hjælp dengang, men kommunen gjorde os til nomade familie og hun flyttede mine 2 store børn til [sted], og hun har i de forgangne år nægtet at tage del i den sag hun er en del af, det har ødelagt ægteskabet. Jeg var netop trådt tilbage fra arbejdsmarkedet fordi jeg er slidt op som 60" årig i februar 24, fik udbetalt aldersrenten i marts 24. og d. 7.april 24 forsvandt hun ud af mit liv med 10 sekunders varsel, det sker alt sammen samtidig med at hun skulle arve sin biologiske far, og så blev svigermor grådig på datterens vegne, da jeg mælde min kone savnet blev jeg mødt af politiet som ville anholde mig for vold jeg aldrig ville begå, men jeg var snarrådig og bad betjenten om lige at søge mig i registret før han gav mig håndjern på, og det var hældigt for mig for jeg har intet synderegister, stor var betjentens forbavselse og han anbefalede mig at holde mig fra et polititilhold ved fremmøde på svigermors adresse, hun er volds offer fra [institution] og mener alle mænd er farlige. og så er hun i øvrigt en sprit stiv allike der huserer på den lokale bodega som lokal social forvaltning, alle kvinder i det betændte miljø anbefales at skrige vold hvor der ingen vold findes, for sådan får man en fuld forældreret. det er min ex kone opvokset med det ligger i hendes dna at være forældrefremmedgjort i generationer, min ex kendte slet ikke sin far, hans familie smuglede jøder under krigen og svigermor er tyskertøsens øgleyngel, den forbindelse imellem min ex kones mor og far var helt forbudt og nu mener min ex at det er uden betydning, mine børn behøver ikke kende deres far????????? jeg undre mig over hvad der blev af barnets tarv for det har Familie retten ingen forstand på her høre man kun på det farvede barn.
174	Min datter afviser al kontakt til med mig og behandler mig respektløst. Hun siger at hun får det ubehageligt når hun ser mig og hun kommer med anklager imod mig, som hun har opsnappet eller fået at vide af sin mor eller mormor. Indtil skilsmissen, havde min datter og jeg et normalt kærligt forhold og vi har aldrig haft større konflikter. Under skilsmissen, begyndte min ekskone, at få udsving som jeg vil kalde "vanvittige". Hun slog mig og kastede sig selv ned i gulvet. Hun udspionerede mig og begyndte at få tanker om hvad fremtiden ville bringe, som intet med virkeligheden havde at gøre. Hun begyndte at formulere en offerrolle, der mindede om den, som hendes mor havde indtaget efter min ekskones forældres skilsmisse i 1987 og jeg måtte gentagne gange sige, at jeg ikke var hendes far og at vores skilsmisse ikke var hendes forældres skilsmisse. Vores datter begyndte samtidigt at afvise mig voldsomt og forsøge at mægle i konflikten. Hun var 13 på det tidspunkt og det var umuligt for mig at få hende til at falde til ro og lade hendes mor og mig om at prøve at løse konflikten. Efter skilsmissen tog min ekskone og hendes mor, vores børn med på en længere ferie og da de kom hjem, begyndte min datter at behandle mig med den dybeste afsky. Hun kaldte mig ved mit fornavn og min ekskone sagde, at vores datter aldrig havde været så glad som efter at jeg havde "forladt vores familie". Det voldsomme pres som skilsmissen og min datters forældrefremmedgørelse lagde på mig, medførte en psykisk belastningsreaktion, selvmordstanker og indlæggelse på psykiatrisk hospital. Min ekskone og datter afskar fuldstændigt kontakten til mig efter skilsmissen, på nær at min ekskone har ført alle de sager, det er er muligt i Familieretshuset for at presse penge ud af mig. Hun manipulerer med vores børn og sandheden sådan, at det kommer til at fremstå som om, at jeg ikke vil betale for daglige udgifter og have samvær med vores børn. Vores søn, der er fyldt 18 har jeg dog samvær med, men ikke den 7/7 ordning som vi havde aftalt. Min ekskone sørger for, at der altid er aftaler der gør, at han ikke kan være sammen med mig. Jeg er desperat og føler mig fuldstændigt magtesløs. Der findes ingen hjælp i systemet for fremmedgjorte forældre.
175	Så ikke min datter et år efter falske påstande. Frosset ude i systemet.
176	Jeg har levet i denne situation i 30 år. Fra længe før begrebet “familiefremmedgørelse” var kendt som systemisk fænomen. Min “fremmedgører”!! er en totalfornægtende, psykisk syg psykiater. Dette har gjort det umuligt for mine børn og for mig at håndtere en så tung opgave. Måske er det “flueknepperi” af mig, sorry, i en seriøs undersøgelse. Men der er mange stavefejl i spørgsmålene!! Mvh (navn fjernet)
177	Min datters mor vil ikke øge samværet fra dets nuværende 5/9, da hun ikke mener at det er det bedste for min datter. Vi har en go' dialog og konstruktivt samarbejde og bor 500 m fra hinanden og der er intet som taler imod en 7/7. Frygter at penge kan være et motiv. Nu er det fem år siden vi var i Familieretshuset sidst men vil tage det op på vores månedlige kaffemøde i februar. De gange vi har været i Familieretshuset er "konflikten" blevet optrappet (fordi jeg har ønsket at tale med Familieretshuset) og derved har vurderingen og anbefalingen far rådgiveren været at beholde status quo. En meget unuanceret vurdering og frustrerende situation taget i betragtning at alt andet ellers fungerer godt.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
178	Har ikke set min yngste datter på 12 år, i snart 10 måneder nu. Hun nægter at se mig. Ser min ældste datter ca. 1 gang til middag hver 2.uge. Ingen samværsordning. Desuden flytter min eks og mine børn til [sted] (vi er opvokset i Kbh.) uden samværsordninger og situationen at min yngste ikke vil have noget med mig at gøre.
179	Jeg har en søn på 15 snart 16 som jeg ikke har set siden han var 8 år Selvom jeg har vundet 2 retssager med kun modgang fra hans mor og de forskellige myndigheder (skole, kommune) moderens forskellige støttepersoner fra de forskellige instanser osv. bliv mine små sejre aldrig overholdt og ved den sidste retssag valgte de at min søn selv skulle spørges i et rum ved siden af retssagens lokale og hvor jeg ikke havde set ham i over 2 år... der var hans udtalelse at han ønskede at se mig når han var klar så derfor bliv den sidste dom derefter og jeg måtte bare vente... men da det så igen var op til hans mor som det hele tiden havde været har jeg stadig ikke hørt noget og der er nu snart gået 8 år siden så jeg vandt igen men tabte min søn for altid... han er bliver indbildt de værste ting der bliver skrevet de værste ting om mig til alle instanser min ex har fået førtidspension på grund af jeg har gjort de værste ting ved hende ifølge hende... men virkeligheden er at jeg bliv gift med en anden og først da min ex fandt ud af det bliv jeg lige pludselig for farlig til at se min søn og trods ingen politianmeldelser eller indberetninger eller nogen former for beviser på hendes påstande har jeg været dømt i det her system og der er bliver taget alle knep i brug imod mig og det eneste jeg har villig var at se min søn
180	Jeg vil gerne fortælle mere, men da sagen er kompleks, er det ikke let at være kort og præcis. Jeg har at gøre med en krænkende, manipulerende og egoistisk forælder, som udsætter mig og min søn for psykisk vold. Den anden forælders mål er at have fuld kontrol og magt over mig og at blande sig i relationen mellem mig og min søn. Jeg har dokumentation for, at den anden forælder strategisk reducerer den tid, min søn kan tilbringe med mig. Det gavner hende, fordi hun hævder at være den eneste primære omsorgsperson. Hun forhindrer mig i at være til stede ved vigtige begivenheder i vores barns liv. Hun forhindrer mig i at deltage i planlagte lægebesøg, hvor vores barn ønsker, at jeg deltager. Hvis hun skal rejse eller har travlt med arbejde, bruger hun en babysitter til at hente vores barn i daginstitutionen i stedet for at lade mig hente ham og tilbringe lidt ekstra tid med ham. Det sker hver uge. Når der er planlagte ferier, foretrækker hun at sende barnet i daginstitution frem for at lade ham holde nogle få feriedage med mig. Den anden forælder skaber et indtryk af, at det ikke er godt for vores barn at tilbringe mere tid med sin far. Virkeligheden er imidlertid den modsatte, da det er tydeligt, at jeg har en meget stærk og positiv indvirkning på min søn. Det er ikke kun min egen opfattelse, men også vurderingen fra fagpersoner, der kender min situation. Ifølge den fremmedgørende forælder har barnet brug for stabilitet, fred og ro, og måden at opnå det på er efter hendes opfattelse at adskille ham fra faderen. Hun mener ikke, at vi er lige vigtige for vores barn. Den anden forælder forhindrer også vores barn i at rejse med mig. Det er næsten umuligt at besøge min familie i udlandet på grund af hendes betingelser. På den måde tvinges barnet til kun at have adgang til medlemmer af hendes egen familie. Det påvirker barnet på mange måder, fra kulturelt tab til følelsesmæssig belastning. Jeg opfatter det som alvorlig psykisk vold, som hun aktivt udsætter både min søn og mig for. Mit barn har ved flere lejligheder reageret kraftigt ved at fortælle den anden forælder, at han ønsker at tilbringe mere tid med sin far, og ved at nægte at tage med hende. Den anden forælders reaktion har været at ignorere vores barns ønske. Hun benægter ganske enkelt, at disse ting sker. Hun griner ad vores barn, når han beder hende om mere tid med far. Hun giver ham skyldfølelse ved at sige ting som: 'Du kan ikke være mere hos far', 'Jeg ved ikke, hvordan jeg skal komme hjem uden dig, og du skal vise mig vej, så du kan ikke blive hos far' og 'Du skal komme til mor, fordi mor har savnet dig, og du skal være sammen med mig'. Denne vedvarende tilgang har påvirket mit barns evne til åbent at udtrykke sine følelser og ønsker i hendes nærvær. Mit barn har stor tillid til mig og er i stand til åbent at dele sine følelser og ønsker. Han siger klart, at han gerne vil være mere sammen med mig, og at han er ked af det, når jeg ikke er sammen med ham. Jeg kan se, at den anden forælder tydeligvis forsøger enhver mulig fremmedgørende og manipulerende strategi. På trods af mine anmodninger om indgriben betyder Familieretshusets lange sagsbehandlingstid desværre, at den anden forælder kan opføre sig, som hun vil, uden grænser. Jeg føler mig magtesløs og uden mulighed for at beskytte og forhindre, at mit barn og jeg udsættes for denne krænkende adfærd.
181	Lever i psykisk vold her 3 år efter vi gik fra hinanden
182	Barnemor har taget de to mindste børn (ud af en fælles søskendeflok på 5) til udlandet og har givet den nye mobilnumre og tilbageholdt al kontakt til mig og deres tre ældre søskende. Barnemor beskriver at jeg er voldelig og alkoholiseret overfor alle 5 børn. Massevis af falske påstande, og de to mindste fremsiger også falske påstande. Mindste barn bruger grimme voksenord om mig til sine veninder.
183	Mor har taget pigerne med på krisecenter og manipulere pigerne til hvad de skal sige og får pigerne til at blive bange for mig da hun lyver for dem og sætter skræk i dem
184	Jeg har 2 drenge med præcis samme forløb med to forskellige kvinder og de blev så også venner og har siddet i statsamtet med mig sammen og jeg har haft normalt samvær med mine børn til de når skolealderen så starter allerede problemer og den dag i dag har jeg ikke kontakt til mine børn
185	Moren holder mig fra at se barnet ved samvær.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
186	Ekskone forsøger at holde mig på afstand af børnene, så vidt muligt.
187	Mand på 42, jeg er blevet afholdt fra at se min søn. Har endelig fået kontakt med ham, efter 4 år, ved at gå rettens vej. Måtte igennem forældreundersøgelse og overvåget samvær, som jeg klarede rigtig fint. Har hele vejen igennem oplevet kæmpe skævhed i magtbalancen, samt en lovgivning der ikke har beskyttet mig som far eller min søns ret til sin far. Moren har misbrugt sin magt på det groveste og har et kæmpe kontrolbehov. Hun er kommet med falske påstande selv i retten, som jeg ingen chance har haft for at modbevise. Hun har trukket sagen i langdrag og gør det fortsat. Jeg er blevet målt og vejet hele vejen igennem, imens moren er gået fri. Blev tidligt opfordret til at bøje nakken og samarbejde. Der var intet at opnå ved at være krigerisk som moderen. Så et forløb der har været uordentligt og ødelæggende. Især for mig, men også for min søn.
188	Jeg har ikke set min nu 10-årige datter i 4 år. Jeg har haft dom på samvær hele tiden.
189	Jeg har nu igennem 1,5 år set mine børn meget sporadisk og været i en kæmpe konflikt med min ekskone. Selvom der er klare aftaler på plads, bliver de aldrig overholdt.
190	Samværsordninger retableret efter 2 -3 års afbrydelse - nu skæve ordninger mod tidligere 7/7
191	Har tvillingerne Jeg gik fra børnenes mor som var voldelig og havde dengang et temperament som var voldsomt
192	Moderen melder børnene til fritidsaktiviteter med hendes mellemnavn som efternavn. Kalder kun børnene det og retter deres navne på mobiltelefoner mm. Ellers er der en tæt kontakt med samvær og ferier.
193	Det kan ikke gøres så kort. Blev skilt for 4 år siden. Jeg har 3 børn. En datter på 12 år som jeg ser for lidt (7 af 28 dage), datter på 17 år og dreng på 21 år som jeg ikke har set i 3 1/2 år. Jeg så dem alle 3 i de første 4-5 måneder efter skilsmissen. Lige indtil jeg fik en ny kæreste, og mor derefter pludselig så tilbage på 25 års samliv med nye briller. Mange af spørgsmålene er svære at "gætte" på, da jeg desværre ingen kontakt har med mor, og derfor ikke ved hvad hun siger til vores børn. Men jeg ved hvad hun sagde 4 måneder efter skilsmissen da jeg fik ny kæreste. Hun fortalte de to store om utroskab (hvilket desværre er korrekt) og at jeg skulle have været psykisk voldelig. (På ingen måde korrekt)
194	Barnets mor kører nu retssag mod mig for at få fuld forældremyndighed. Barnet er nu 15 1/2 år gammel. Moren har ventet til broderen er fyldt 18 år, for hun har ikke kunnet overtale ham.
195	Min datter vil gerne se mig og hendes brødre mere. Moren begrænser det.
196	Under skilsmisse med børnenes mor. Mor vil bestemme det hele og søger det retslige system for at få det som hun vil. Umuligt at finde kompromis.
197	Har 3/11- delt ligeligt ferie og helligdage ingen forældremyndighed Udelukkes om alt vedr. børnenes dagligdag, fritidsinteresser, skole, sundhed . Børnene er i klemme. De ønsker mere samvær Børnene virker bange for medforælder Børnene udelukkes fra alle mærkedage og højtideligheder i mors familie- Børnene hindres i samvær med større søskende Medforældre ønsker ikke:- samarbejde, kun kontrol, og udelukker for alt. - Vil ikke informere om børnenes dagligdag, fritidsinteresser, skolen - manipulerer
198	7-7 ordning indtil 12 år, hvor hendes skolefravær og mistrivsel tiltog. Tabt bopælssag, anlagt af mig, pga. endnu en af mors (bipolar syg) psykiske nedture. Mor afviste at tage imod mit tilbud om at have min datter mere i en periode. Min datter løj for dommeren og psykologen. Min datters fravær blev fordoblet og trivslen faldt drastisk, efter at hun var fuld tid hos mor. Min datter ville pludselig ikke på vinterferie. Ugen efter kunne min søn fortælle at mor havde haft en snak med ham hvor hun havde forsøgt at overbevise ham om at jeg var skyld i mors sygdom og søsters mistrivsel. Mor ville ikke lytte til at søster faktisk havde det meget bedre hos far. Datter bliver tvangsfjernet som 13-årig pga. mistrivsel hos mor. Jeg får overvåget samvær på anbringelsesstedet. Min datter er glad for kontakten, dog er den præget af lidt mistro. Jeg ville være venner med hende på Facebook igen. da opdager jeg at jeg er blokeret på hendes telefon. min datter vidste det ikke. Da jeg viste det til tilsynsførende bliver min datter tavs og samværet måtte afbrydes. I weekenden "betroede" hun sig til en pædagog, hvor hun desværre beskrev det som om jeg rev telefonen ud af hånden på hende og tvang hende til at være venner". Det blev holdt børnesamtale hvor pædagogen førte ordene for min datter. Tilsynsførende havde ferie. Det er 2 år siden og ingen vil gå ind i hændelsen mere. Jeg har tab sag i B&U, og de to ankemuligheder. Jeg har tabt forældremyndigheds sag anlagt af mor der erkender at hun er uegnet som mor. Jeg har anket og mens venter på retssag, vælger sagsbehandleren at isolere mig mest muligt fra min datter, efter min datters ønske.
199	Jeg må sige at der er mange af spørgsmålene jeg er i tvivl om hvorvidt de er forstået rigtigt - og dermed om de er besvaret rigtigt. Jeg har manglet en tydelig forklaring på, hvad det er som spørgsmålet er ment til at indhente oplysning på. For mig har flere af spørgsmålene kunnet opfattes på flere måder og jeg ville gerne have læst et tydeligt perspektiv eller uddybende eksempler til hvert spørgsmål. Det er jo virkelig vigtigt at få svaret præcist, så de indhentede data er relevante

© 2026 – Foreningen Far

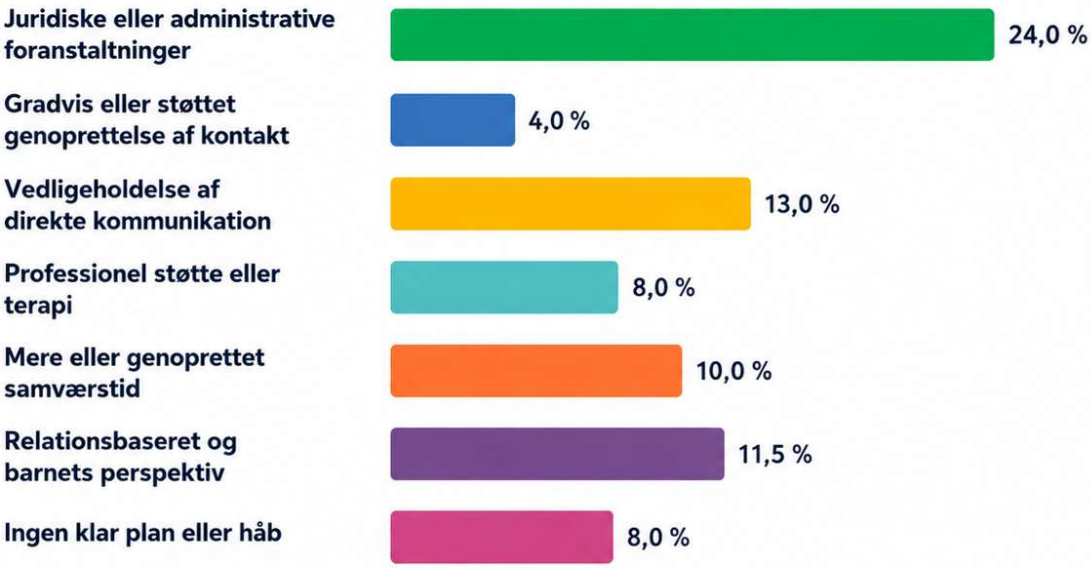
Nr.	Anonymiserede svar
	og korrekte. Derfor skriver jeg denne ansvarsfraskrivelse og sender formen ind med dette forbehold. Jesper, kontakt mig gerne for uddybning.
200	Mistet total kontakt





© 2026 – Foreningen Far

Hvordan planlægger du at genetablere kontakt til dit barn?



HOVEDKONKLUSION

Respondenterne beskriver en kombination af juridiske tiltag, fortsatte forsøg på kommunikation, relationsopbygning og anmodninger om professionel støtte. En markant gruppe oplyser, at de ikke har nogen klar plan.

RESPONDENTERNES STEMMER

> "Mit mål er at genoprette normal fysisk kontakt på en tryg og struktureret måde."
>
> Anonym undersøgelsesdeltager

> "Jeg bliver ved med at sende venlige beskeder og minde mit barn om, at jeg er her, og at jeg elsker det."
>
> Anonym undersøgelsesdeltager

> "Jeg ved ikke, hvad jeg ellers skal gøre. Jeg har prøvet, men har brug for hjælp til at finde en vej frem."
>
> Anonym undersøgelsesdeltager

Juridiske eller administrative skridt er den hyppigst angivne vej til genetablering af kontakt (24 %). Direkte kommunikation, tålmodig relationsopbygning, genoptaget samvær og professionel støtte er også fremtrædende. Kun 4 % beskriver specifikt en gradvis eller støttet genetableringsproces, mens 8 % ikke har en klar plan eller har mistet håbet.

Respondenterne er ofte afhængige af formelle systemer, fordi de ikke mener, at de kan genetablere kontakten gennem privat samarbejde alene. Samtidig fortsætter mange med at sende beskeder, være tilgængelige og søge en børnefokuseret vej tilbage til relationen. Den lave andel, der beskriver en struktureret og gradvis genetablering, kan pege på en mangel på tilgængelige og praktiske forløb.

I tilfældene, hvor respondenterne har svaret på engelsk, er svarene oversat til dansk og alene redigeret af hensyn til læsbarheden. Direkte identifikationsoplysninger, herunder navne, kontaktoplysninger, datoer, sagsreferencer og udvalgte stednavne, er fjernet eller generaliseret. Indholdet i hvert svar er bevaret.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
1	Jeg ser dette som det største sats, hun nogensinde har foretaget. Et fuldt udfoldet forsøg på at afskære mig ved at fortælle en løgn, der er stor nok til at ryste systemet. Jeg ser kun én vej ud af dette, og det er at forsvare mig gennem et massivt modangreb, hvor jeg påviser hendes bevidste løgn, hendes psykiske vold mod barnet ved at spille ham ud mellem os og hendes mangelfulde forældreevner, idet hun ikke beskytter barnet mod konflikten, men bruger ham som redskab og budbringer i konflikten. Vi har love, der skal beskytte børn mod dette, og jeg har til hensigt at få al den juridiske hjælp, jeg kan samle, for at bevise det, der er gjort forkert, og få barnet ud af elendigheden. Selvom jeg ville ønske, at hun ikke var på denne planet, mener jeg stadig, at drengen bør have begge forældre nogenlunde lige meget, men jeg er nødt til at sikre, at dette mareridt stopper, at der skabes stabilitet omkring drengen, og at han får hjælp til sine traumer.
2	Have mine piger mere, trappe mit samvær op
3	Mit konkrete forslag til en samværsplan, som moderen kan tage stilling til Jeg foreslår følgende struktur: Første 4 uger: Samvær én gang om ugen i 1-2 timer i en neutral ramme med tilsyn. Uge 5-8: Samvær to gange om ugen i 3-4 timer uden overvågning, men med mulighed for støtte. Efter 8 uger: Samvær i weekenderne med mulighed for overnatning, afhængigt af barnets trivsel. Hvis moderen har indsigelser eller alternative forslag, anmoder jeg om, at disse er fagligt begrundede og vurderes af en børnesagkyndig. Spørgsmål til [navn] vedrørende samvær Hvis du ikke imødekommer min anmodning: • Hvad er det helt konkret, der bekymrer dig i forhold til, at vores datter har samvær med mig? • Hvordan tænker du, at vores datter bedst kan få mulighed for at have begge sine forældre i sit liv? • Er det fordi, du frygter, at jeg ikke vil aflevere hende tilbage, eller er der en anden grund? • Hvad ville kunne gøre dig mere tryg ved en samværsordning? • Hvad mener du, der ville være en rimelig løsning for vores datter? • Ser du en mulighed for, at vi kan finde en ordning, der fungerer for os begge – uden at det går ud over vores datter? • Kan du anerkende, at vores datter også har ret til sin far, selvom vi to ikke er enige om alt? • Hvis vi ikke kan finde en løsning, hvordan forestiller du dig, at det påvirker vores datter på lang sigt? Hvis du imødekommer min anmodning: • Hvordan kan vi bedst samarbejde om at sikre en tryg og stabil optrapning af samværet? • Er der noget, vi kan gøre for at minimere eventuelle bekymringer i starten? • Hvordan foretrækker du, at vi kommunikerer om praktiske ting som afhentning og aflevering? • Hvad ser du som de mest hensigtsmæssige rammer for optrapningen? • Hvordan kan vi sikre, at vores datter får en tryg overgang til regelmæssigt samvær? • Er der noget, du ønsker, jeg tager særligt hensyn til i processen? Jeg håber, vi kan tage en god og konstruktiv dialog, så vi finder en løsning, der er til vores datters bedste.
4	PAS
5	Mit mål er at genskabe det normale fysiske samvær med [navn] på en tryg og struktureret måde. Jeg har allerede løbende kontakt med ham via Discord, telefon og spil, så relationen er ikke brudt. Det, der skal genetableres, er hans mulighed for igen at være hos mig i almindeligt samvær med overnatning, hverdagsliv og fysisk nærvær. Jeg ønsker juridisk hjælp til at få samværet genetableret og sikre, at tidligere fastsat samvær ikke kan afbrydes i længere tid uden konkret dokumentation. Hvis det vurderes nødvendigt af hensyn til [navn], er jeg åben for en gradvis opstart med faste rammer, tydelige aftaler og eventuelt professionel støtte i begyndelsen. Mit mål er ikke konflikt, men at [navn] igen får en normal, tryg og stabil fysisk kontakt med sin far — ikke kun digital kontakt.
6	Jeg har kontakt. Og har dem 7 dage på 14 dage. Men det er svært. Jeg bygger op med ro, rummelighed, tålmodighed.
7	Jeg har en aftale fra retten, men jeg ønsker, at de skal kunne tale med mig dagligt, uden at deres mor står på sidelinjen.
8	Jeg forsøger at være tålmodig og vise en god og forstående side ift. pigerne. Håber at de derigennem kommer tilbage snart. Jeg holder mine tanker om ekskonen for mig selv ift. pigerne så jeg holder god tone som på sigt forhåbentligt viser pigerne tryghed og en velkommen/ side
9	Jeg havde planlagt at bruge ekstra tid sammen med ham om aftenen og læse flere historier. Normalt gjorde jeg alt sammen med børnene. Jeg arbejder i 24-timers vagter og har meget tid hjemme.
10	At få en skriftlig plan for samværet med den 15-årige og forsøge at få støtte til de ældre. Jeg har svært ved at kommunikere med dem på en god måde. Jeg fik ikke følelsesmæssig støtte af mine forældre som barn. Det er svært at finde fagpersoner, der kan støtte i denne type situation.
11	Ved ikke
12	Ved ikke. Fortabt.
13	det bliver svært, han er farvet af den mor som har indoktrineret barnet, hun er 5 generations forældrefremmedgjort af sin mor og mormor som er henholdsvis 3-4 generations forældrefremmedgjort, ingen af de damer har kendt deres far og mener derfor at det er uden betydning at mit barn nu er gjort til 6 generations forældrefremmedgjort, de her damer begår altid karaktermord på ægtefælderne i børneretten samtlige mænd i den familie er postuleret pædofili voldelige og/eller skizofrene jeg er postuleret voldelig skizofren rocker til forståelsen så findes sådanne ikke de er enten

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	skizofrene eller rockere men aldrig bække dele samtidig, den fangede Familieretshuset, slet ikke i det sekund hun sagde vold var jeg dømt ude - konflikten er total men jeg har lagt afstand til situationen da det er min oplevelse at det kun vil forværre situationen at forsøge kontakten genoptaget, det er her myndighederne glimre ved at understøtte kvindernes modbydelige udsagn om os mænd, der er intet krav om bevis for de ufattelige mange forkerte udsagn med det formål at opnå karaktermordet, jeg er far til 2 andre børn fra tidligere forhold de havde særlige sociale problemer som jeg har haft det fulde ansvar for jeg er far med forstand på barnets tarv og børns udvikling, det kan rødstrømper ikke håndtere de er altid bedre vidende og så er det uden betydning on de sidder på kommunen ikke i hjemmet det er det samme der gør sig gældende hver gang jeg kommer i forbindelse med disse forældrefremmedgjorte rødstrømper som er uden forstand på barnets tarv, mit håb var at familieretten i det mindste forstod barnets tarv, men ak og veg de forstår om mulige endnu mindre når kvinder sidder og lyver dem lige op i hovedet om vold der aldrig har fundet sted.
14	Ved at tilbringe mere tid sammen med hende. Hun lærer også af denne del af familien.
15	Jeg har fået bevilget seks timers overvåget samvær. En børnepsykolog understregede over for retten, at børnene har ret til en relation til begge forældre, og anbefalede, at der derfor etableres overvåget samvær. Min plan er at bruge disse overvågede samvær til at genopbygge tryghed, tillid og stabilitet på en rolig og børnecentreret måde. Jeg vil følge al faglig vejledning og de rammer, myndighederne fastsætter, og jeg vil fokusere på en konsekvent og forudsigelig adfærd samt børnenes trivsel frem for konflikt. På nuværende tidspunkt er det stadig uklart, præcis hvornår samværene begynder, men jeg er klar til at deltage, så snart det overvågede samvær bliver planlagt.
16	Ved at få fuldbyrdet samvær hvor moren ikke kan tilbageholde dem, og hvor der ingen erstatningssamvær kan være. Generelt at moren nedtrapper konfliktniveauet og ikke drager børnene ind i den konflikt.
17	Jeg håber, at det danske retssystem vil hjælpe mig.
18	Jeg må indrømme, at jeg ikke har en plan, og desværre er min oplevelse, at der ikke er ret meget hjælp at komme efter.
19	Jeg har lavet en ansøgning om samvær til min søn gennem familieretshuset. Men denne kan ikke behandles før der er taget stilling til om min søn bliver bortadopteret fra min.…
20	at kunne få lov til at snakke med min drenge uden at hun er der.
21	Jeg har hele tiden begået mig ud fra en præmis om, at hvis moren har det godt, så har vores datter det godt, og så har vi alle 3 det godt. Jeg har åbent udtrykt, at jeg er her for dem, og at jeg ser vores datter have en base hos sin more, så længe mine grænser ikke bliver overskredet. Mine grænser definerer jeg som gensidigt samarbejde og involvering, og at vi arbejder frem mod f.eks. en 9-5 ordning på sigt. Sidstnævnte har jeg tænkt ud fra, at moren har været meget verbal omkring, hvor vigtigt det er hun lærer sin datter at kende og kan bruge tid sammen med hende. Omvendt vil jeg ikke acceptere bare at skulle være far af gavn og fremtidig weekendfar. Jeg har gennem vores sygeplejerske fået aktiveret familie rådgivning fra kommunen, som moren har sagt ja til, og på min egen banehalvdel har jeg konsulteret en advokat og anmodet om "alene" børnesagkyndig rådgivning i familieretshuset. Sidstnævnte har jeg ikke gjort for at ramme moren, men for at få rådgivning om, hvordan jeg skal håndtere situationen nu, inden det løber af sporet. Jeg er naturligvis bange for, at hvis den her periode med mindre adgang og involvering i samvær og omsorg udvikler sig, at det kan stille mig dårligere, på trods af et godt første år, hvor min datter har knyttet sig til mig og føler sig tryg når vi er alene. Vi ser hendes familie rigtig meget, men jeg bliver forhindret i at tage hende med på besøg hos min familie. Sker kun sammen med moren og sjældent. Det er en ting jeg vil forsøge at få mere i struktur.
22	er i sagsbehandling i familieretshuset samt familieretten
23	Bedre kommunikation og respekt
24	Ved forventer at der kommer samvær, hvilket der er en del af aftalen. Min advokat har rykket for den del
25	Ændre min adfærd som far, så den i højere grad er præget af leg, og undgå irettesættelser. Blive set sammen med mine børn. Komme bedre i samklang med dem og satse fuldt ud på empati. Mor begrænser tiden i skolen, og jeg har svært ved at gøre det samme, da jeg sidder i skolebestyrelsen. Mor minder dem om mine dårlige sider og skaber frygt. Jeg har svært ved at begynde at tale negativt om deres mor, og selv om det kunne gavne min position, vil jeg ikke medvirke til at tage børnene som gidsler.
26	Venligt.
27	Jeg har bedt familieretshuset om hjælp til at skabe kontakt og samvær med min datter i rammer der vil være mest tryg for hende. Jeg har intet hørt endnu.
28	Gennem samarbejde med moderen, kommunen og Familieretshuset.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
29	forsøger at kontakte ham hver dag på mors tlf. og skal søge hjælp i familieretshuset og advokat
30	Jeg har ingen plan. Jeg bliver ikke inviteret, og de skriver eller ringer ikke. Jeg kan ikke holde til tre år med sejre og forhaling, hvor der hele tiden kommer nye beskyldninger, som jeg skal modbevise. Når han fylder 12 år, er alle hans forestillinger blevet ændret. Dommeren og en anden troede ikke på, at hun havde ødelagt alt.
31	Jeg håber virkelig, at de husker, hvor mange kærlige stunder vi havde sammen, før fremmedgørelsen begyndte, så de måske kan se tingene mere klart.
32	Jeg ved det virkelig ikke.
33	Jeg er far til to børn, [navn] (12) og [navn] (8). Deres mor, [navn], besluttede at forlade vores forhold. Derefter flyttede jeg midlertidigt ud af familiens hjem og boede hos min mor. Beslutningen blev truffet i god tro med det udtrykkelige formål at skabe ro, klarhed og luft i hjemmet, især for at støtte [navn] i en periode med betydeligt følelsesmæssigt pres. Det er vigtigt for mig tydeligt at understrege, at ordningen ikke var tænkt som en adskillelse fra mine børn eller som en tilbagetrækning fra min rolle som forælder. Jeg opfattede den som en midlertidig og praktisk løsning mellem to voksne, hvor den ene forælder kortvarigt træder tilbage for at mindske spændingerne, ikke for at forsvinde. Vi var enige om, at der ikke var tale om en separation, og at den midlertidige ordning skulle vare cirka 14 dage, mens vi sammen fandt en konstruktiv løsning. Som situationen er nu, oplever jeg imidlertid, at vi ikke længere er enige om, hvordan aftalen skal forstås eller respekteres. Jeg bliver stadig mere bekymret for, at ordningens midlertidige karakter udviskes, at beslutninger træffes uden mig, og at jeg langsomt bliver skubbet ud af den daglige forældrerolle i hjemmet. Jeg ønsker nu at flytte tilbage i hjemmet i den kommende weekend for igen at indtage min rolle som en nærværende og engageret forælder. Samtidig forventer jeg, at [navn] ikke vil tage godt imod dette, og at min tilbagevenden kan blive modarbejdet på trods af den oprindelige forståelse. Det efterlader mig i en meget usikker situation. Jeg forsøger at balancere velvilje, ansvarlighed og tålmodighed, samtidig med at jeg beskytter min forældrerolle og min relation til børnene. Den balance er i øjeblikket meget vanskelig at opretholde, og jeg er bekymret for, at passivitet fra min side utilsigtet kan føre til, at min rolle som forælder i hjemmet permanent marginaliseres. Det er på denne baggrund, jeg søger vejledning og støtte, så jeg kan handle ansvarligt, rimeligt og til mine børns bedste, uden at midlertidige tiltag automatisk bliver til permanente løsninger.
34	Forsøger via telefon og tekstbeskeder.
35	Jeg har forsøgt at appellere til hende om at få hjælp udefra til os, og jeg har bedt Familieretshuset om hjælp.
36	Jeg har ingen idé.
37	Jeg ved det ikke. Men forsøger at sende en Besked en gang imellem. Adskillelsen har været så lang at ikke dybe set ikke tror at den kan genetableres, eller også vil den skulle genetableres over lang tid.
38	Jeg ved simpelthen ikke. Jeg er så bange for, at min datter bliver nødt til at fortælle mig, at hun slet ikke ønsker, at jeg kontakter hende. Hvis hun siger det, vil hun aldrig kunne tage det tilbage eller fortryde det.
39	Jeg holder samarbejdsfanen højt, men da det ikke på nogen måde anses for sandsynligt at min søns mor kommer ud af offerrollen, bliver jeg nødt til at kæmpe for et bopælsskifte og på sigt fuld forældremyndighed
40	Jeg spekulerer på, om det overhovedet bliver muligt, og om jeg må vente, til de er voksne og måske pludselig indser noget og kontakter mig. Jeg har telefonnummeret på et af mine børn, men hun svarer ikke, når jeg ringer eller skriver til hende.
41	Sikre mig at mine børn ved at jeg elsker dem, og stole på at systemet hjælper børnene i hvad der er bedst for dem, og ikke hvad deres mor syntes er bedst.
42	Jeg har søgt om samvær igen i juni 2025, og jeg afventer svar. Jeg vil henvende mig til foreningen far omkring den 1. november. Jeg ønsker hjælp til at se om ChatGPT virkelig har ret i alt det den skriver. Jeg har givet den stort set de samme dokumenter i 2 chats, og i den ene er den meget hård og den anden også hård overfor myndighederne, men her starter den med §50 er ugyldig, da jeg ikke var oplyst om Handleplan 1 og 2, notats pligten er ikke opfyldt eller meget er undladt og kontaktperson samt sagsbehandler har ikke været objektive. Dette er ikke overraskende for mig. Jeg tænker min sag kan anvendes i sagen til januar mod staten også, da der er sket så mange "fejl".
43	Samvær eller bopæl - men yderst svær boligsituation lige nu
44	Håber på dialog, men det skal lige siges at jeg har min søn tor-man hver anden uge.
45	Jeg ønsker at genskabe kontakten hurtigst muligt og komme tilbage i vores vandte samværsordning, og sikre at min ekskone støtter vores datter i det.
46	Har forsøgt at kommunikere og samtale, men det er ikke muligt
47	Er fortabt.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
48	Ved det ikke
49	Jeg har kontakt hver anden weekend
50	Kontaktbevarende samvær
51	At I kan snakke med kommunen om at børnene er blevet fremmedgjort. Og jeg ønsker kun at kunne skrive og snakke med dem igen, så jeg kan genoptage mit med mine 2 børn
52	Jeg ved det ikke pt.
53	Kører en ny retssag mod moren, da moren ikke vil have at jeg ser min datter
54	Jeg ved ikke hvordan jeg opnår dette.
55	Jeg har kontakt, og har hele tiden haft det, så det er så frustrerende at man stadig ikke bliver set som værdig til at være far, og vores datter ikke må have noget uforstyrret samvær med far. Og familieretshuset er ikke til meget hjælp, de giver et par timers ekstra samvær om året, det må man sige at det er at gøre det rigtige for børnene. Ordentlig kontakt kommer først den dag systemet ikke holder hånden over misbruget af børns behov/ret til både far og mor.
56	Prøver at snakke med min tidligere kone men hun siger hvad Familieretshuset siger hun tager ikke beslutninger selv
57	En gang imellem at skrive Til mine børn, husk dem på fødselsdag med videre. Man har også efterhånden svært at have håbet på kan se dem, hvorfor det måske er Bedre at forsøge at glemme dem…
58	Jeg er rådvild, men forsøger via sms, men der er ikke hul igennem.
59	Jeg vil skrive et brev til min datter, hvor jeg fortæller at jeg elsker hende, savner hende og er der for hende altid.
60	Jeg har kontakt til mit barn
61	Jeg tror kun jeg får kontakt igen, hvis det er til morens fordel (på den ene eller anden måde) eller hvis jeg kan få ret til at se hende i [udlandet] hvor mor og datter bor.
62	Lige så stille få timer ad gangen efter krav fra moderen
63	Kæmpe for at etablere meget mere samvær med mine børn samt blive ved med at holde kontakt dagligt via telefon - høre om deres dag og spørge til dem, være der for dem og delagtiggøre dem i min hverdag, så også de ved hvad jeg går og laver. Deltage i deres fritidsaktiviteter: overvære deres fritidsaktiviteter og køre dem så ofte som muligt. Fortsætte med at lave ting med dem som de finder interessante. Holde fortsat fokus på at nedskalére og afværge konflikter med mor samt fortsat blive ved med at gøre mit til at skabe (et godt) samarbejde omkring børnene.
64	Jeg har brug for hjælp til at etablere en situation min datter også føler sig med
65	Jeg vil gerne respekteres som far og have min datter lige så meget som hendes mor. For min datters skyld.
66	Jeg har foreslået samarbejdskursus men hun siger hun ikke vil snakke fysisk da jeg lyver og manipulere.
67	?
68	Vi har stadig kontakt. Og umiddelbart et godt samarbejde når det handler om børnene. Jeg stoler bare ikke på hende mere hvilket er meget "sådan plejede jeg ikke at være" . og jeg har hørt nogle af de ting hun har sagt til andre, som er voldsomme og dybt krænkende. Jeg lever stadig i en angst for at hun prøver at få min søn, vores søn, over på hendes adresse i stedet.
69	Jeg møder op hver morgen på skolens P-plads (efter aftale med skolen), og følger [navn] ind i klassen. Da min kone fandt ud af det, begyndte hun også at tage med ham om morgenen. Jeg har søgt om fuld forældremyndighed for at få ham væk fra sin mors kontrollerende adfærd, og fanatiske religiøsitet, som jeg vurderer, er skadelig, og hjem til mit hus med have og masser af plads tæt på naturen og i nærheden af skolen, så han kan invitere legekammerater hjem eller tage på besøg hos legekammerater og få et normalt børneliv. Jeg afventer pt. afgørelse af anmeldelsen mod mig og dom i familieretten. Jeg håber også min kone kan få hjælp til at komme ud af sin religiøse fanatisme, da både jeg og vores læge vurderer der er tale om psykisk sygdom.
70	Prøve med sms og tlf. opkald, søskende kontakt mv.
71	Jeg har overvejerler om at anlægge en fremmedgørelsessag / Samværs chikane.
72	Jeg prøver med beskeder til hende men hun responderer ikke.
73	Kun til mit barn
74	Vi har delt forældremyndighed så vi taler sammen men ikke konstruktivt.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
75	Dialog
76	Jeg har valgt at tage en respektfuld og tålmodig tilgang, selvom det har været svært. Jeg har: Skrevet venlige og samarbejdsfokuserede beskeder med forslag til samvær. Undgået konfliktoptrapning og holdt fokus på [navn] trivsel. Forsøgt at skabe kontakt i neutrale og trygge rammer. Støttet [navn] relation til begge forældre og familier. Forberedt dokumentation til Familieretshuset i håbet om at genoptage en mere ligeværdig samværsordning.
77	Jeg vil have tid, samvær og nærvær tilbage med min dreng.
78	Min ex skal stoppes. Det er konstant psykisk vold og økonomisk på mig
79	Kontaktbevarende samvær.
80	Jeg er fortvivlet og føler mig hjælpeløs
81	Vi har kontakt men stort set kun når vi afleverer. Jeg vil gerne sælge det hus vi købte, men hun har aldrig lagt en krone i det og ej heller betalt af på lånet men hun vil fastholde sig på skødet så jeg ville skulle betale hende fri hvilket jeg ikke synes er fair. Ydermere har hun forsøgt at sige hun vil have en anden ordning end 7/7 for at få flere penge om måneden. Jeg mistænker ligeledes at hun måske er borderline.
82	Der er talt med Familieretshuset
83	På den måde der giver bedst mening for børnene. Og i allersidste nødvendighed, tage sagen i egen hånd.
84	Med hjælp af domstole
85	håber at kunne få en eller anden form for hjælp til at genskabe kontakten med min søn
86	Fortsætte med at være inkluderende, kærlig og tilgivende over for moderen i håbet om, at den aggressive adfærd aftager.
87	Har søgt om fastsættelse af samvær og søgt kontakt bevarende samvær under retssagen. Hvis det mislykkes, og alt retfærdighed er ude, tager jeg sagen i egen hånd.
88	Igennem rettens gang
89	Jeg har kontakt med mit barn, men er belastet af hendes modarbejdelse.
90	Hvad det måtte kræve, men har ikke rigtig selv en løsning
91	Der er kontakt, bare aldrig i fritiden eller ferier Ønsker en optrapning hen imod en 4/10 og delte ferier
92	Jeg har kontaktet en advokat som vil tage sig af retssagen i [by]. Jeg ved ikke hvordan noget kontakt kan genskabes, når det aldrig har været der. Jeg har en samværsordning, der gør, at jeg har telefonisk samvær tre gange om ugen i op til 1 time ad gangen. Jeg får kun 2 min. nogle gange, men når min datter savner mig meget, har der været tilfælde af samtaler op til 45 minutter. Jeg har lige været i [by] for at være sammen med min datter i marts. Min datter kender mig, og jeg prioriterer at være der for hende, selvom jeg bor langt fra hende. Jeg misser aldrig vores telefonsamtaler trods tidsforskellen.
93	Ved at få ham hjem til mig igen
94	At mor og far fik prof. hjælp til at få set på hvad der er vores udfordringer, og hjælp til at vi kan se hinanden som fejlbarlige mennesker, at vi kunne få talt ud og måske få øje på det der gjorde vi var så glade ved hinanden for, og måske se ind i en over tid om der måske kunne opbygges en lyst til en forsoning. Hvorfor dette er så vigtigt, er der flere grunde til. Fordi dette kan åbne op for forløsninger og afhjælpe traumer ikke kun hos mor og far men også hos vores børn. Her fylder DNA traumer meget for mig, og de konsekvenser det har vist sig i følge nyere forskning at have i indflydelse ikke bare på børn men også deres voksne liv og deres succeser for at få livet til at lykkes for dem og ikke også bare ende i skilsmisse.
95	Har opgivet
96	Min eks skal stoppes
97	Jeg har ik længere lyst til at skabe kontakt til hende. Hun har ødelagt så meget for mig. Bor på 20 kvm. Min X kæreste kunne ik hendes tyranni og daglig sms'er
98	Vi har fortsat kontakt, men sidst jeg var hjemme og aflevere børn så fik jeg højlydt af vide at jeg skulle "forlade matriklen " og dette skulle min ældste pige overhøre.
99	Jeg tænker mig at fastholde kontakten, ved ikke at lade mig nedbryde langsomt, lille bid for lille bid.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
100	Jeg vil gerne mødes med min datter, og fortælle hinde at hun ikke har noget af frygte, jeg elsker hinde overalt på jorden.
101	Tænker at afvente afgørelse i FRH. Når jeg forventeligt har tabt, er der ikke meget andet tilbage end at fokusere mit liv på andre ting og afvente om børn selv vender tilbage engang når de er blevet større.
102	Jeg havde konstruktive ideer og forslag, som hustru iskoldt har skudt ned. Hun er 100% imod al form for kommunikation, og hun holder børnene som gidsler i hvad end det er for en syg vendetta, hun har gang i. Jeg har derfor ikke den fjerneste ide om, hvordan jeg nogensinde skal kunne kommunikere med hende. Derfor bliver kontakt med børnene også ret svært, da hun jo holder dem i et jerngreb. Jeg vil udelukkende for børnenes skyld foreslå, at hun får fuld forældremyndighed, og så må tiden vise, om hun bliver et menneske igen.
103	Jeg prøver via de forskellige instanser at genskabe kontakten men føler jeg bliver tilsidesat og glemt
104	Vi skal snart i retten igen.
105	Jeg holder kontakten via telefon og fortsætter med at sende breve og gaver til jul og fødselsdage.
106	Gennem samvær i små portioner til en start.
107	Jeg ved det ikke. Hun virker uden for rækkevidde.
108	Mødes i rolige omgivelser med tiltagende tid per gang.
109	Blive ved med at kæmpe for at være i hans liv, og vise ham jeg er en rolig, tryg og stabil far, som han forhåbentligt en dag vil udvikle et forhold til.
110	Har kontakt igen men har også kostet en retssag.
111	Der er kontakt, men har intet at skulle have at sige i forhold til at have et normal forhold til mine børn. Samvær med mig er kun noget der skal overstås og jeg er alene blevet brugt som børnepasning. Jeg kan ikke ønske at se mine piger mere eller anderledes hvis det har været muligt for mig.
112	Vi har nu kontakt gennem vores begges netværk.
113	Jeg er ved at gennemgå 2000 siders aktindsigt og jeg vil notere alle beskyldningerne og sætte dem i bilag til selve ansøgningen om samvær. Opnår jeg ikke samvær vil jeg anmode om fællesforældremyndighed eller fuldforældremyndighed. Den psykiske vold, grove manipulation og kontrol af børnenes tanker og handlinger skal stoppes. Myndighederne bør i det mindste sende de rette signaler og råde bod på deres fejlbehandling, overvejer strafferetssag
114	retssystemet. langt træk
115	Jeg prøver med sms er at ringe. Jeg må ikke komme i nærheden af mit hus pga. af min kone
116	Jeg har prøvet alt hvad jeg har kunne have fantasi til at øge samværet mellem mig og min søn, men nu er vi nede på 24 timer
117	Jeg har ingen anelse...
118	Har kontaktbevarende samvær nu, men i næsten to måneder så jeg ikke min datter. Går igennem familieretshuset for mere samvær, da barnets mor ikke vil give mere og modvirker det passivt. Min datter er stadig meget glad når vi er sammen, og der har aldrig været nogle problemer med hende og var mig der stod for indkøring og havde lang fædreorlov
119	Kapitel 10 § 7-sager Tværfaglig behandling § 28 Anmodning om optrapningsmodel for samvær Jeg anmoder om en fastlagt og struktureret optrapningsmodel for samvær mellem mit barn og mig, da vi ikke har haft kontakt i cirka to år. Optrapningen skal sikre, at samværet genetableres på en tryg og forudsigelig måde, der tager udgangspunkt i barnets trivsel og behov. Børnefaglig vurdering før samvær påbegyndes Jeg ønsker en neutral børnefaglig vurdering, der skal: Fastslå barnets nuværende tilknytning og behov i forhold til samvær. Vurdere den optimale optrapningsmodel for at sikre en stabil overgang. Sikre, at samværet bliver fagligt vurderet og ikke baseres på antagelser eller tidligere fejlagtige oplysninger. Jeg anmoder om, at denne vurdering foretages af en uvildig børnesagkyndig. Optrapningsmodel for genetablering af samvær Jeg foreslår, at samværet tilrettelægges efter følgende faser: Fase 1 – Overvåget eller støttet samvær (4-6 uger) Samværet afholdes i en neutral ramme, f.eks. en samværscafé eller familiehus. En fagperson observerer samværet for at vurdere barnets reaktion og tryghed. Samværet afholdes én gang om ugen i 1-2 timer. Fase 2 – Kortere selvstændigt samvær (6-8 uger) Samværet flyttes til private omgivelser uden overvågning. Samværet øges gradvist i varighed, f.eks. fra 2 til 4 timer pr. gang. Udflugter og hjemlige aktiviteter inkluderes. Fase 3 – Regulært samvær (herefter) Samværet normaliseres med faste tidspunkter. Overnatning implementeres gradvist, afhængigt af barnets trivsel. Hvis der findes en særlig dansk model

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	for genetablering af samvær efter længere adskillelse, ønsker jeg, at denne anvendes. 3 Løbende vurdering og opfølgning For at sikre en tryg genetablering anmoder jeg om en opfølgende vurdering efter første fase. Vurderingen skal sikre, at samværet justeres efter barnets behov. Eventuelle bekymringer skal adresseres gennem en børnesagkyndig vurdering. Justeringer skal baseres på faglig dokumentation og ikke subjektive vurderinger.
120	Vi har faktisk en meget godt forhold. Men det kan blive bedre hvis jeg har mulighed at har mere tid og dele forældre mulighed, så jeg kan være mere aktiv i hendes daglige liv, uddannelse og helbred.
121	Jeg vil gerne genskabe min kontakt med mine børn på deres tempo efter at der er gået lang tid siden har set og snakket med dem.
122	Jeg har kontakt selvom det ikke er optimalt, el stabilt. Jeg går til stress terapi. Og arbejder på at få ro i mig selv. Jeg ved ikke hvordan jeg kan skubbe på for at opnå mere kontakt, er nervøs for at miste det samvær jeg har pt.
123	Jeg har forsøgt at bruge de handlemuligheder, som jeg kender med henvendelser til [rådgivningsorganisation] og bopælskommunen. Jeg har brug for rådgivning omkring min datters situation og konkrete forslag til handlemuligheder.
124	Jeg kan ikke selv genskabe kontakten og Familieretten konkluderede, for nu over 2 år siden, at der skal et længerevarende terapiforløb til, for 'os alle 2', hvilket kun Kommunen kan igangsætte. Jeg har i januar afleveret et brev til min datter (formentlig skrottet af hendes mor uden at blive læst, men jeg føler i det mindste, at jeg gør 'noget'). Jeg vil søge Familieretshuset om fastsættelse af samvær på baggrund af den nye lov om forældrefremmedgørelse og vil også anspore Kommunen til at hjælpe, hvis det bliver nødvendigt.
125	Det er en lang sej kamp, hvor jeg igen og igen inviterer til familieaktiviteter. Jeg har haft held til at se hende til en fødselsdag og en julefrokost, dog med instruktion fra familiebehandleren om at jeg ikke måtte tale til hende eller give hende et kram
126	Aner det ikke.
127	Har brug for hjælp til denne del
128	Har virkelig brug for at genskabe kontakten
129	I samarbejde med min datters kommunale sagsbehandler
130	Håber på kommunens hjælp eller Familieretshuset.
131	De prøver lidt ad gangen
132	Helt forfra. som ved fødslen.
133	Jeg ville ønske jeg kunne nu for det er ulideligt ikke og se sit barn og tænke på hvad hun går igennem. Og nu længere tid der går nu mere bliver jeg fremmedgjort og i det hele taget gjort til. Den onde det ved jeg allerede hun har gjort i politirapport
134	Der er begrænset kontakt.
135	Har kontakt men min datter får det bare desværre værre og værre for hver gang vi har samvær
136	Den er svær. Børnene er større, hhv. 12 og 14. De vil blive hørt i FRH. Jeg tænker en form for hjælp til kontakt bevarende/reetablering af kontakt. Give mor en dom for fremmedgørelse direkte i retten med det materiale/forløb jeg har. Hvis muligt. Undgå FRH.
137	Tæt på umuligt, da det vil tage mange år - uden eks konens indblanding.
138	Som skrevet, så har vi nu fået kontakten tilbage, men har stadig ikke fuldt / normalt og restriktioner for de muligheder som far og søn har sammen SOS samvær som inden de falske anklager. Stadig leves et liv hvor der er syge begrænsninger Ingen ferier sammen - ingen helligdage / højtider sammen - ingen adgang til hans bedsteforældre medmindre vi bruger de sparsomme 4 timer som jeg er tildelt (hvad vi selvfølgelig gør). Også mine forældre har været fysisk isoleret fra at se og have deres barnebarn mens min sag verserede - de er højt oppe i årene og af den gammeldags skole - dette har ramt dem helt urimeligt hårdt. Totalt uanstændigt !!
139	Bare at skabe en kontakt og via sms og tlf. At starte med at se hende et par timer sammen med hendes søster (som kommer her hver anden uge). Vil bare for alt i verden ændre den situation der er i dag. For både hende og hendes søster. Alt andet er mere rigtigt end det der er i dag, hvor jeg slet ikke ser hende.
140	Har kontakt.
141	Har jeg gjort gennem E-mail osv. for 2 år siden.

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
142	Jeg håber, at Familieretten snart vil skride ind (omend det kan virke traumatiserende på min datter), da kontakten skal genetableres med min datter.
143	Vi har kontakt.
144	Med støtte fra kommunen, hvilket barnets mor modarbejder
145	Meget, meget langsom, i den hastighed børnene har brug for
146	Jeg vil gerne vinde bopælen over min datter da min eks ellers vil tage hende fra mig
147	Har hele prøvet at indføre en aftale med mor, men gang på gang er det svigtet, da hun gerne vil have jeg skal underskrive de aftaler hun har lavet, hvor jeg er uenige med.
148	Når de har taget sig sammen til at starte sagen. Så vil jeg selvfølgelig se min datter så meget som muligt
149	Fastholdelse af samværsordning og mere nærvær samt professionel hjælp
150	Vi har fin kontakt når vi ses, så jeg holder mig bare tilstede ifbm. med uddannelse og sport
151	Det har startet for mig i 27 november 2018. i 2022 stod min dreng på 14 pludselig uden for min bopæl han var stukket af og hade stor rygsæk og to store poser en i vær hånd han bor i dag fast hos mig og jeg kæmper for han har en kontakt til mor. den lille på 12 har kaldt mor i familieretshuset på egen hånd igennem hans kontaktperson.
152	Gør alt hvad der muligt
153	Forsøger jeg ligt og holde kontakt med venlige sms-beskeder. Vi skal i gennem familievejledning i kommunen
154	Ved det ikke
155	Ved det ikke
156	Stille og roligt Og høre hvad de laver den dag Og prøve at snakke med dem stille og roligt
157	Jeg har stadig kontakt, men frygter for hvad dette kan udvikle sig til over tid hvis der ikke samles op på det nu.
158	Afventende… har ikke mere energi.
159	Vi har kontakt, men den har været stagneret på et minimumsniveau i 2,5 år, de første 2 år med 1 times kontakt hver anden uge og nu 3 timer (for at min ekskone kunne se godt ud i retten). Min ekskone har gjort det klart at hun ikke ønsker at ændre dette til det bedre.
160	Retssystemet
161	I første omgang, almindelige hverdags etablerende samvær, som stiger i antal timer/dage, i takt med barnets/børnene interesse samt behov. Som tilpasses fra dag til dag, gerne udenom den langsomste statslige myndighed familieretshuset eller familieretten.
162	Jeg kæmper i familieretshuset og kommunen
163	Kontakter Familieretshuset om 1 års tid, og søger igen om samvær.
164	Hmm..... det ser svært ud, han er så farvet af mors meninger at han ikke vil se mig, jeg kunne have ønsket mig at tage ham med i svømmehallen og på bakken, lære ham at cykle han er 14 det er på høje tid, byge en knallert så han nemmere kunne komme i skole, jeg prøver at skrive en sms fra tid til anden, men han svarer ikke, det er oplevelsen at han nødigt vil skuffe mor
165	Landsretten
166	Jeg prøver og har i årtier prøvet tålmodigt, kærligt og vedholdende at løsne op og lindre. Men uden resultat. Sårene og kløfterne er skåret for dybt.
167	Evt. faciliteret af professionelle hos kommune eller FRH
168	Jeg ville være glad og syntes det kunne være dejligt, men jeg er os bange for min eks vil begynde at påvirke min søn negativt igen for at få ham til at være bange for mig og det er ødelæggende for min søn hvilket han også bliv den gang jeg kæmpede aktivt for ham
169	Kan jeg ikke som jeg har det nu...er kørt helt over... kan ingenting
170	Jeg forsøger at overbevise landsretten om at de skal tilbage til deres søskende som de har boet hos sammen med deres far. Lykkes det ikke vil jeg sende en afsluttende besked til de to mindste som er svært manipuleret og fortælle

© 2026 – Foreningen Far

Nr.	Anonymiserede svar
	dem at de altid er velkommen, og så vente, og bruge min tid på de te ældste børn som klarer sig rigtigt flot. På et tidspunkt kommer kontakten og så må vi se hvor skadet de er, og tage den derfra.
171	Igennem familieretshuset da jeg ikke kan komme i kontakt med dem på andre måder
172	Jeg har prøvet at kontakte mine børn uden held så jeg håber de over tid selv vil opsøge mig de er 23 og 26 i dag
173	Ved at se min datter
174	Til børnene? Mere tid med dem.
175	Må fortsætte med ordentlighed, den gode tone og insistere på samarbejde med moren. Bøje nakken og tage hvad jeg kan få. Det er som jeg har forstået, den eneste vej.
176	Hvis jeg kan få ene forældremyndighed.
177	Ved at lave hyggelige ting med mine børn som ferie, oplevelser, spisning, madlavning osv.
178	Være tilgængelig for børnene, fremtidsfokuseret, ingen negativ omtale af den anden forælder
179	Vi har en god kontakt, når hun vil det og får penge Jeg kunne godt tænke mig at det var en forståelse for at nogle ting var på min måde altså vores selvfølgelig
180	Har en god kontakt. Men barnet får mulighed for at vælge mig fra af moderen, hvilket udfordrer samvær og ferier.
181	Jeg har desværre opgivet for nu. Men jeg håber at de vender tilbage når de flytter hjemmefra.
182	At holde mig i periferien af min datters liv. Blive ved med at kontakte hende, blot for at vise hende jeg er her altid, uanset hvad.
183	God kontakt via familiebehandler og fælles aktiviteter
184	Jeg har god kontakt til børnene
185	Der er god kontakt til børnene. Få væsentligt mere samvær Være en del af børnenes hverdag og liv
186	At man skal lytte til barnet, skal suspenderes, når der er tale om forældrefremmedgørelse - Idet min datter ikke vil tale med en psykolog, kunne man have koblet en psykolog på pædagogerne og vejledt dem i håndtering af forældre fremmedgjort barn. fx har man forsøgt at opmuntre min datter til at deltage i samvær ved at sige "kunne det ikke være hyggeligt at se far" man kunne sige "i morgen skal du have samvær med far. Der kan vel næsten ikke ske noget der gør at du ikke kommer til at se ham" -der er brug for at sagsbehandler, skole, anbringelses stedet viser at jeg ikke er velkommen. fx kunne møder afholdes på anbringelsesstedet. Symbolikken at jeg skal afvises, skal ophøre.
187	Dette spørgsmål er ikke relevant da jeg har en meget god kontakt til min søn.
188	Senere i livet

© 2026 – Foreningen Far

Foreningen Far
til støtte for børn
og forældre
www.foreningenfar.dk

TAG DET SOM EN MAND
www.tagdetsomenmand.dk

STØT OS



www.foreningenfar.dk

Foreningen Far
Fruebjergvej 3
2100 København Ø
Denmark
info@foreningenfar.dk