

# TILLSAMMANS

Samtal om förhållandet och föräldraskapet



Föräldrarnas relation  
är barnets uppväxtmiljö

Samsova Sluta med napp Karriär Inte samsova  
 Sockerfällor Partid Sluta med blöja Tandborstning  
 Gå till BVC Klippa naglar Beställa linser Sägga upp abonnemang Hänga tvätt  
 Fylla i blanketter Gå till tandläkaren  
 Nappflaska Boka tvättid  
 Jobb Ringa farmor  
 Ringa försäkringskassan Svarta på mejl  
 Tvätta jackor  
 Koka nappar Dammsuga Boka om frisörtid  
 Lämna tillbaka böcker på biblioteket Öppna brev Familjetid  
 Tvätt Beställa dammsugar-påsar Räkningar Bära upp saker på vinden  
 Köpa present Handla frukost Laga mat  
 Tidiga morgnar Sortera vinterkläder Skrubba badkar  
 Reko Svarta på SMS  
 Raka benen Koka nappar Ringa banken  
 Låna pengar Boka läkartid Använda tandtråd  
 Disk Plastbanta Gå till återvinningen Träna Källsortering  
 Träffa brorsan Amning



# Varför en fråga för BMM, BVC och familjecentraler?

- Föräldrarnas relation har en avgörande betydelse för uppväxtvillkoren
- Problem i parrelationen startar ofta ”när två blir tre”
- Parrelationens kvalitet central faktor för psykisk och fysisk hälsa, fungerar både främjande som läkande vid sjukdom
- Ett jämställt föräldraskap gynnar parförhållandet och relationen till barnet
- Bäckströms avhandling 2018: ”Professional and social support for first-time mothers and partners during childbearing”

# Många har bidragit till Tillsammans

- Familjerådgivningen + familjecentralerna i Hjällbo och Angered
- Jämlikt Göteborg och familjecentrerat arbetssätt
- Önskemål om inkluderande material från BMM, BVC och FC
- Fortsättning på *En förälder blir till* via Kunskapscentrum för jämlik vård
- Förankring i referensgrupp med MHV, BHV, FC m.fl.
- Småbarnsföräldrar

# Barnkonvention

- Barnets föräldrar har ansvar för uppfostran och utveckling
- Barnets rätt till utveckling, trygghet och kärlek
- Barn ska skyddas från alla former av fysiskt och psykiskt våld
- Barnets rätt till lek, vila och fritid

→ Tillsammans kan ses utifrån exempelvis artiklarna 18, 26, 27

Föräldraskapsstöd är insatser, aktiviteter och verksamheter riktade till föräldrar som stärker föräldraförmågan och relationen mellan föräldrar och barn. Det kan handla om att ge föräldrar kunskaper om barnets rättigheter, hälsa och utveckling, att stärka **föräldrars relation till varandra** eller deras sociala nätverk.

...relationen mellan föräldrar och barn påverkas i hög grad av hur föräldrarnas relation till varandra fungerar **där ett gott samarbete och frånvaro av allvarliga konflikter mellan föräldrarna och i familjen är eftersträvänsvärt.** Att föräldrarna lever jämställt är också betydelsefullt för barnet.





# TILLSAMMANS

Samtal om förhållandet och föräldraskapet



HANDLEDNING



Ja!  
osten  
ju inte  
äta.

Så god!



## SAMTALSBILDERNA:

VÄNTA BARN

OLIKA VÄNTAN

OM NATTEN

VEMS TUR ATT GÅ UPP?

AMNING OCH FLASKNING

FÖRÄLDRALEDIG

EGENTID

TILLSAMMANSTID

VARA NÄRA

LUST OCH OLUST

HEMMAKOLL

NÄR DET SKAVER

FAR- OCH MORFÖRÄLDRAR

TILLRÄCKLIGT BRA

# Gör så här

*Tillsammans* kan användas av dig som möter blivande och nyblivna föräldrar. Syftet är att du ska uppmuntra dem att prata om parrelationen.

Här går vi igenom hur samtalsmaterialet är upplagt och hur vi tänker oss att du kan använda det.

## 14 teman

Materialet består av 14 teman. Varje tema utgår från en bild med tillhörande förslag på frågor.

## Välj det som passar

Du behöver inte följa en viss ordning utan välj det tema som är mest aktuellt för föräldrarna. De flesta teman passar bra att prata om i grupp men några kan vara känsligare och är bättre att prata vidare om hemma.

## Föräldrarna pratar, du leder samtalet

## Förklara varför

Varje tema börjar med en introduktion som förklarar varför temat finns med och hur det rör förhållandet och föräldraskapet. Börja varje samtal med att beskriva för föräldrarna varför du lyfter frågor om parrelationen. Det är viktigt att vara tydlig eftersom verksamheten och besöken annars oftast kretsar kring graviditet, förlossning och barnen. Varför kan det vara viktigt för föräldrarna att prata om just det här temat?

## Olika samtal

Bilderna kan användas både i föräldragrupper och i enskilda samtal med föräldrapar.

## Fortsätt hemma

Uppmana föräldrarna att fortsätta att prata med varandra hemma. Skicka gärna med en eller ett par

# MEN...

## När går konflikter över styr?

Konflikter uppstår i alla parrelationer och det är en del av familjelivet att försöka hantera dem. Men konflikter ska inte innehålla kontroll, hot, kränkningar eller rädsla. Du som professionell behöver vara uppmärksam på om det förekommer i en parrelation. Om du misstänker att hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld finns inom familjen ska inga gemensamma samtal med föräldrarna uppmuntras eller genomföras. Erbjud istället enskilda samtal eller stöd genom särskild verksamhet som är inriktad på våld i nära relationer. Barnets behov ska alltid stå i centrum och socialtjänsten kontaktas när det finns oro för att barn far illa.




# MEN...

## Måste alla föräldrar bo ihop?

Det främsta syftet med det här materialet är inte att minska antalet separationer. Det finns inget stöd i forskningen för att par bör hålla ihop för barnens skull. Att växa upp i ett konfliktfyllt klimat är sämre än att föräldrar separerar. Men för barnets bästa är det alltid viktigt att kommunikationen mellan föräldrarna fungerar och, i de flesta fall, att föräldrarna fortsätter att samarbeta kring barnet.





Vi måste skriva förlossningsbrev, träna profylax och ha babyskyddet installerat ...

Undra om hon kommer vara lik mig...

## SAMTALA VIDARE

- Hur påverkas ni var och en under graviditeten?
- Hur pratar ni om oro under graviditeten?
- Hur tar ni hand om ert förhållande?  
Hur visar du din partner kärlek och att hen är viktig?
- Kommer parrelationen att förändras när ni blivit föräldrar?
- Hur kommer vardagen att påverkas första tiden?  
Hur tror ni att det är om ett år?
- Hur kan ni underlätta för varandra nu och när barnet har kommit?
- Vad har ni själva för erfarenheter av att vara barn?  
Vad vill ni ta med er? Vad vill ni inte ta med er?





## 3. OM NATTEN

### SAMTALA VIDARE

#### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Hur ser era sömnbehov ut idag?
- Hur ska små barn sova? Egen säng? Eget rum? I föräldrarnas säng?
- Hur tror ni det blir hos er?

#### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Hur ser det ut med sömnen i er familj?
- Får alla tillräckligt med vila för att klara vardagen?
- Hur kan ni ordna det praktiskt för att ta hänsyn till barnets säkerhet och till allas behov av sömn och närhet?



## 8. TILLSAMMANSTID

### SAMTALA VIDARE

- Hur kan ni göra för att hitta en stund för varandra?
- Vad vill ni göra tillsammans? Vad är möjligt nu?
- När upplever ni närhet och gemenskap?
- Vilken uppmärksamhet behöver ni av er partner för att känna er sedda och viktiga?
- Hur ser en bra kväll tillsammans ut? Tycker ni lika?
- Hur tänker ni kring till exempel telefoner och sociala medier? Ser ni det på samma sätt?



## 12. NÄR DET SKAVER

### SAMTALA VIDARE

- Hur ska stämningen i familjen bli så bra som möjligt? Vad kan ni göra? Hur kan ni tänka?
- Går det att välja och prioritera vilka konflikter som är viktiga och vilka som inte är så betydelsefulla?
- Hur blir ni sams? Vem tar ansvar för det?





## HÅLL KÄRLEKEN VID LIV

- Turas om att berätta om hur dagen har varit.
- Kom inte med goda råd. Det räcker med att lyssna.
- Visa ett genuint intresse.
- Visa ditt deltagande.
- Ta din partners parti. Det handlar om att stötta, inte att göra en bedömning.
- Visa ömhet.
- Bekräfta din partners känslor.
- Visa att du ser vad din partner gör. Beröm och bekräfta små och stora saker i vardagen som: Tack för att du diskade. Tack för att du är en så bra förälder till vårt barn.
- Fortsätt att vara nyfikna på varandra.



## KOMMUNIKATIONSTIPS

- Kom överens om att ni ska prata om er relation och hur ni har det.
- Tänk på samtalstonen. De flesta samtal slutar i samma ton som de börjar.
- Utgå från att båda vill nå fram till den andra och att båda vill bli förstådda.
- Lyssna med äkta intresse utan att avbryta.
- Utgå från dig själv och beskriv dina egna tankar och känslor. Jag tycker, jag tänker, jag känner, jag vill.
- Undvik anklagelser och generaliseringar som: Du är alltid, du vill aldrig, du gör alltid.
- Gissa inte vad den andra tycker eller känner. Fråga!
- Försäkra dig om att du verkligen har förstått vad den andra menar. Ställ följdfrågor: Menar du så här?
- Acceptera olikheter.
- Var snälla mot varandra.

# Stort tack!

Kristin Eliasson

073-372 97 64

Marie-Anne Ervér

070-550 89 49

[www.vgregion.se/jamlikvard](http://www.vgregion.se/jamlikvard)

[www.facebook.com/jamlikvard](http://www.facebook.com/jamlikvard)

