

# TILLSAMMANS

Samtal om förhållandet och föräldraskapet




HANDLEDNING

# INNEHÅLL

Från par till familj	4
Gör så här	5
Familjestatistik	6
Parrelationens faser	7

## SAMTALSBLADERNA:

VÄNTA BARN	8
OLIKA VÄNTAN	9
OM NATTEN	10
VEMS TUR ATT GÅ UPP?	11
AMNING OCH FLASKNING	12
FÖRÄLDRALEDIG	13
EGENTID	14
TILLSAMMANSTID	15
VARA NÄRA	16
LUST OCH OLUST	17
HEMMAKOLL	18
NÄR DET SKAVER	19
FAR- OCH MORFÖRÄLDRAR	20
TILLRÄCKLIGT BRA	21
De fem magiska timmarna	22
Håll kärleken vid liv	23
Kommunikationstips	24
Familjens livscykel	25
Lästips till föräldrar	26
Källor	27



Det här materialet  
finns även på  
[vgregion.se/jamlikvard](http://vgregion.se/jamlikvard)

---

Materialet är framtaget av Familjerådgivningen och Jämlikt Göteborg i Göteborgs Stad i samarbete med Kunskapscentrum för jämlik vård i Västra Götalandsregionen, mars 2018.

Författare: Marie-Anne Ervér och Kristin Eliasson

Formgivning och språkbearbetning: Duolongo

Illustrationer: Louise Winblad, @Hejhejvardag

Tryck: CELA Grafiska

# Föräldrarnas relation är barnets uppväxtmiljö

Det här är ett material som riktar sig till dig som i ditt arbete möter blivande och nyblivna föräldrar och där du leder samtal i samband med olika former av föräldrastöd.

*Tillsammans – samtal om förhållandet och föräldraskapet* har tagits fram för att sätta igång samtal mellan föräldrar som lever i en parrelation. Materialet utgår från bilder och frågor kring vardagliga situationer och känslor. De flesta samtalen kan anpassas utifrån olika familjekonstellationer. Materialet kan användas i grupp eller enskilt med paret.

Många aktörer har idag i uppdrag att på olika sätt stötta föräldrar i sitt föräldraskap. En trygg relation mellan föräldrarna är en viktig grund för att hela familjen ska må så bra som möjligt, det gäller inte minst barnen. Föräldrarnas relation är barnets uppväxtmiljö, oavsett om föräldrarna lever tillsammans eller inte. Målet med *Tillsammans* är att främja barns hälsa och uppväxtvillkor genom att på olika sätt stärka föräldrarna i deras relation och i deras samarbete kring barnet. På så sätt kan kriser motverkas och om en separation är det bästa alternativet kan den bli så bra som möjligt.

*Tillsammans* har tagits fram i samarbete mellan Göteborgs stad och Västra Götalandsregionen. Sedan tidigare samverkar kommunen och regionen utifrån ett så kallat familjecentrerat arbetssätt där barn och föräldrar är i fokus utifrån en hälsofrämjande ansats. Initiativet till det här materialet kom från Familjerådgivningen i Göteborg som såg behov av förebyggande insatser för att förbereda föräldrar på de utmaningar som kan uppstå i ett förhållande i samband med föräldraskap. Genom programmet Jämlikt Göteborg fokuserar också Göteborgs stad på små barns hälsa och livsvillkor. Västra Götalandsregionen har sedan 2014 genomfört utvecklingsarbetet *En förälder blir till* i barnhälsovården och på familjecentraler. Det är en satsning som fokuserar på jämlikt föräldraskap och där material för att prata om parrelationen har efterfrågats.

Vi vet att det inte alltid är så lätt att få igång ett bra samtal om hur det är att bära, vänta, föda och ta hand om barn och samtidigt leva i en parrelation. Vi tror att det här materialet kan göra det lättare och mer konstruktivt att prata om hur det är att leva i en familj med små barn. Genom att diskutera teman som förväntningar, föräldraledighet, sömn och sex kan parrelationen utvecklas och föräldraskapet bli mer jämställt.

## **Vi hoppas på många roliga, engagerade och värdefulla samtal!**

Marie-Anne Ervér, Familjerådgivningen i Göteborg

Kristin Eliasson, Kunskapscentrum för jämlik vård i Västra Götalandsregionen

Läs mer om Jämlikt Göteborg på [www.goteborg.se/jamlikt](http://www.goteborg.se/jamlikt) och *En förälder blir till* på Kunskapscentrum för jämlik vårds hemsida: [vgregion.se/jamlikvard](http://vgregion.se/jamlikvard)

## FRÅN PAR TILL FAMILJ

Att bära, vänta, föda och leva med barn innebär en stor omställning i livet. De flesta upplever en stor lycka i att bli föräldrar, men många är inte förberedda på år att föräldraskapet i så hög grad påverkar den vuxna parrelationen. Trötthet och brist på tid är vanligt i nyblivna föräldrars liv. Det gör att utmaningarna i vardagen ökar och då är det lätt att tappa bort varandra. Det är lätt att känna sig ensam och tro att andra klarar omställningen mycket bättre.

Par som söker familjerådgivning uppger ofta att deras problem startade i samband med att de fick barn. Majoriteten av de som söker familjerådgivning vill reparera sitt förhållande. Går det att med tidiga insatser stötta parrelationen och förebygga separationer, där det är möjligt, innebär det ofta en mindre insats än när konflikten mellan föräldrarna gått för långt.

### Att bli förälder innebär nya utmaningar

- Föräldraskapet blir en ny del av den egna identiteten.
- Relationen till partnern förändras.
- En ny liten person ska lära känna och tas omhand. Om det finns syskon, halvsyskon eller bonussyskon ska deras reaktioner mötas.
- Relationer till egna föräldrar, syskon, svärföräldrar och vänner påverkas.

## TIPS!

Att få barn kan innebära att en eller båda föräldrarna hamnar i en naturlig utvecklingskris. Använd det här materialet för att skapa igenkänning och bidra till att normalisera tankar och känslor. Berätta också var föräldrarna kan söka hjälp om livet blir för problematiskt.

# 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

Föräldrarna pratar utifrån bilderna och samtalet leds av dig som är professionell. Allt du behöver finns i mappen och den här handledningen.

## Visa bilderna

Visa bilderna som finns i mappen för hand eller digitalt via exempelvis en projektor. Du hittar dem digitalt på [vgregion.se/jamlikvard](http://vgregion.se/jamlikvard). Jobbar du inom mödra- eller barnhälsovården i Västra Götalandsregionen finns bilderna även att hämta via din verksamhets intranät.

## 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 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 frågor! Om det är möjligt – följ upp nästa gång ni ses. I slutet av handledningen finns fyra sidor med tips och övningar. Visa dem för föräldrarna i grupp. Sidorna går också bra att kopiera och skicka med föräldrarna hem.

## Öppna upp för fler

Materialet riktar sig i första hand till föräldrar som lever i en parrelation men de flesta temana kan anpassas utifrån olika familjekonstellationer. Vilka föräldrar har du i rummet, lever alla i en parrelation? Finns det fler än två föräldrar i en familj? Anpassa frågorna så att fler känner igen sig. Fråga exempelvis: Hur kan ni ta hjälp av varandra för att få återhämtning? Finns det andra som kan stötta er familj?

## TIPS!

- En tillåtande och inbjudande atmosfär påverkar tryggheten i gruppen.
- Vissa teman är känsligare än andra och olika känsliga för olika personer. Det är viktigt att vara lyhörd för gruppens behov.
- Delar du upp i mindre grupper, prova att låta par vara med i samma grupp. Möter du ett par enskilt, rikta dig till båda föräldrarna och fördela ordet.
- Det finns sällan några rätt eller fel. Respektera föräldrarnas svar men följ upp med öppna frågor som: Hur tänker ni? Vilka fördelar finns? Vilka nackdelar? På vilket sätt?
- Läs mer om att leda samtal i *Att växa som föräldragrupsledare* från Statens folkhälsoinstitut. Du hittar den via rikshandboken-bhv.se.

# Familjestatistik

Varje år föds mellan 115 000 och 120 000 barn och mellan 250 och 300 adopteras.

Ungefär 90 procent av de nyfödda barnen bor med båda sina föräldrar. Denna andel sjunker sedan med barnets ålder och vid 17 års ålder är motsvarande andel 60 procent.

I Sverige finns cirka 1 100 000 familjer med barn under 18 år. Av alla barn bor:

- sju av tio med båda sina ursprungliga föräldrar,
- två av tio med en ensamstående förälder och
- en av tio bor i en ombildad familj.

## Separationer

Varje år är mellan 40 000 och 50 000 barn med om att deras föräldrar separerar. Den vanligaste åldern på barnen då föräldrarna separerar är mellan ett och fyra år. Antalet separationer har legat på samma nivå under hela 2000-talet.

Sannolikheten att uppleva en separation är ungefär dubbelt så hög för barn som har samboföräldrar jämfört med barn som har gifta föräldrar.

Andra faktorer som påverkar separationsfrekvensen är:

- **Utbildningsnivå.** Ju längre utbildning föräldrarna har desto mindre sannolikhet att barnet är med om en separation. Har föräldrarna eftergymnasial utbildning är sannolikheten att barnet är med om en separation hälften så stor jämfört med om föräldrarna endast har förgymnasial utbildning.
- **Arbete.** Minst sannolikhet för barnet att vara med om en separation är det i familjer där båda föräldrarna förvärvsarbetar. Störst sannolikhet för barnet att vara med om en separation är det i familjer där ingen av föräldrarna är sysselsatt.
- **Ålder.** Om mamman var över 30 år vid barnets födelse är sannolikheten för barnet att vara med om en separation ungefär hälften så stor jämfört med om mamman var 24 år eller yngre när barnet föddes. Medelåldern för första barnet är 29 år för kvinnor och 31,5 år för män men det finns stora geografiska skillnader.

- **Syskon.** Sannolikheten att uppleva en separation är större för ensam barn, för barn som inte har några hemmaboende syskon, samt för de med tre syskon eller fler än för barn med ett eller två hemmaboende syskon.
- **Födelseland.** Det är större sannolikhet att barn som är utrikesfödda eller som har föräldrar som är utrikesfödda är med om en separation än att barn med inrikesfödda föräldrar är det. Av antalet nyfödda har ungefär en fjärdedel en mamma som är utrikesfödd.



**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.

# Parrelationens faser

Människor behöver nära och varaktiga relationer för att må bra. Ett välfungerande förhållande bygger på trygghet och ömsesidig respekt. Ett nära kärleksförhållande till en partner kan vara en viktig källa till glädje och samhörighet men också en buffert mot påfrestningar i livet, som stress på arbetet och psykisk ohälsa.

## Relationen mognar

Ett parförhållande kan börja på olika sätt. En del med en passionerad förälskelse, andra som vänskap som efterhand utvecklar sig till en kärlek. Förälskelsefasen ger mycket kraft och energi men varar inte för evigt utan förhållandet utvecklas till andra former eller avslutas. I förälskelsefasen idealiserar man varandra och ser bara allt som är bra. Övergången till nästa fas, polariseringen, kan vara smärtsam. Man ser den andres fel och brister, inte sällan överförs sådant som man förnekar och inte tycker om hos sig själv. Denna period övergår till en mognadsfas där de goda och de dåliga sidorna samsas men de goda överväger.

## Föräldraskap prövar relationen

Föräldraskap innebär för många en upplevelse av att parrelationen sätts på prov, vilket bekräftas i forskningen. Det finns en rad faktorer som kan underlätta för paret att inte tappa bort sin relation i övergången till familj. Känslan av sammanhang, som innebär att föräldrarna upplever tillvaron som begriplig, meningsfull och hanterbar, är en viktig faktor. Stöd från omgivningen har också stor betydelse. Professionella kan bidra med sin erfarenhet och kunskap genom att till exempel bekräfta olika tillstånd och samtidigt ge hopp och perspektiv: Det kommer inte alltid att vara så här.

Det kan även vara befriande att dela glädje, bekymmer och utmaningar med andra i liknande situation i livet. Det är också syftet med olika former av föräldrastöd i grupp.



**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.



## Vissa föräldrar behöver lite extra!

Några nyblivna föräldrar kan behöva lite extra omsorg och uppmärksamhet kring parförhållandet. Det är föräldrar som:

- Gått igenom utredning för infertilitet.
- Haft en svår eller dramatisk förlossning.
- Fått barn som fötts för tidigt.
- Fått barn med allvarlig sjukdom eller funktionsvariation.
- Har barn som är svåra att få nöjda, skriker mycket, sover lite.

# 1. VÄNTA BARN

Det finns olika sätt att förbereda sig på föräldraskapet. De blivande föräldrarna kan ha olika fokus och förväntningar, och dessa kan även skifta över tid. Kanske har den gravida mer fokus på hur graviditeten är och hur förlossningen ska gå. Partnern kanske tänker mer på barnet i magen och har lättare att föreställa sig barnet längre fram – någon att läsa sagor för, lära cykla och hämta på förskolan. Eller så är det tvärtom. Par som väntar på barn genom adoption kan också ha olika förväntningar, tankar och frågor.

En del par pratar mycket med varandra medan andra funderar på egen hand eller pratar med en vän, ett syskon, en förälder eller en kollega. Det är bra att ta hjälp och stöd från många olika håll i sin omgivning. Det är också viktigt att prata med varandra och försöka vara ett team som förbereder sig tillsammans.



## PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Hur är det för er?

## 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?

## 2. OLIKA VÄNTAN

En graviditet kan börja på många olika sätt – den kan vara väl förberedd och planerad eller oväntad och överraskande. De blivande föräldrarna kan ha varit ett par i många år eller vara helt nya för varandra. Relationer kan se så olika ut.

Hur graviditeten upplevs skiljer sig också åt. Den som är gravid påverkas av hormoner, kroppen förändras och olika fysiska symtom kan förändra vardagen. Den gravida måste också direkt sätta någon annans behov före sina egna genom att exempelvis avstå från viss mat och alkohol. Många upplever även perioder av ökad trötthet. Andra mår bättre än någonsin. Hur livet förändras för den som inte är gravid kan också se olika ut med olika stadier av förhoppningar, oro och längtan.

Det gemensamma är oftast att båda föräldrarna har många tankar och känslor kring graviditeten, barnet, förlossningen och framtiden.



### PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?

### SAMTALA VIDARE

- När börjar föräldrskapet? Är det lika för båda? Eller är det olika? I så fall på vilket sätt?
- Känns det ok att den som inte är gravid fortsätter att leva precis som vanligt? Hur vill ni ha det?
- Ska den som inte är gravid också avstå från till exempel alkohol av solidaritet?
- Ska den som inte är gravid följa med på alla barnmorskebesök?
- Hur tänker ni kring jämställdhet och rättvisa under graviditeten? Ska till exempel den som inte är gravid ta mer ansvar hemma?
- Hur samarbetar och hjälper ni varandra?

## 3. OM NATTEN

De flesta par som får barn sover mindre och annorlunda än tidigare. Barnet tar plats både psykiskt och fysiskt, inte minst på nätterna, och det kan påverka relationen till varandra.

Det är bra att försöka förbereda sig tillsammans och prata om att det troligtvis kommer tuffa perioder då båda är väldigt trötta. Genom att även prata igenom egna sömnbehov och tankar kring barns sömnvanor, som hur och var barnet ska sova, blir det lättare att ta upp det när barnet väl kommit. Fokusera på hur paret kan stötta varandra.

Ett tips till föräldrar är att *inte* prata om sömnbrist och vakennätter sent på kvällen eller natten när båda är som tröttast. Påminn om att barn sover på olika sätt och att sömnmönster förändras över tid.



### PRATA OM BILDEN

#### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Vad tänker ni när ni ser bilden?

#### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Känner ni igen er?

### 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?

## 4. VEMS TUR ATT GÅ UPP?

Sömn är ett återkommande tema för småbarnsföräldrar, både hur barnet och de själva sover. Sömnbrist är en del av livet med små barn och den tar sällan fram en persons bästa sidor. Istället påverkar ofta tröttheten tålmodet och humöret och därigenom även kontakten mellan föräldrarna.

Att gå från att sova ostört hela nätter till att kanske bara få ett par timmars sammanhängande sömn är en stor förändring. Första tiden är de flesta inställda på att det inte blir så mycket sömn nattetid men även efter de första månaderna är det vanligt att barn sover lätt och vaknar ofta. Det finns många sätt att hantera situationen på. Det viktiga är att försöka samarbeta och hjälpas åt.



### PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilderna?
- Känner ni igen er?

### SAMTALA VIDARE

- Vem brukar vakna först?
- Hur kan ni ordna det så att ni tar hänsyn till bådadas behov av vila och sömn?
- Hur gör ni om barnet föredrar en förälder vid läggning eller på natten?
- Hur ser en bra ansvarsfördelning ut?
- Hur kan ni stötta varandra och samarbeta kring påfrestande situationer?

## 5. AMNING OCH FLASKNING

Att mata bebisen är en stor del av nyblivna föräldrars liv. Oavsett om bebisen ammas eller flaskmatas (eller både och) tar det mycket tid och energi den första tiden. Hur ofta, hur mycket och på vilket sätt en bebis ska äta är också något som andra i ens omgivning gärna tycker till om.

För den som vill och kan amma är stöd från partnern viktigt. Att få till en bra amning tar kraft och energi och därför behövs både praktiskt och känslomässigt stöd. Amning kan också väcka känslor av bundenhet, utanförskap, stolthet och närhet hos både mamman och partnern. Den som ammar kan bli förstahandsförälder och partnern kanske inte känner sig behövd eller lika viktig. Men det finns många tillfällen att vara nära varandra och det går att hjälpas åt på många sätt.



### PRATA OM BILDEN

#### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Vad tänker ni när ni ser bilden?

#### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Känner ni igen er?

### SAMTALA VIDARE

#### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Hur kan ni göra så att båda får möjlighet att skapa en relation med barnet och känna sig delaktiga från början?
- Vad behöver ni för stöd för kunna amma eller flaska barnet?
- Hur kan ni förbereda er tillsammans?
- Hur kan ni hjälpas åt när barnet har kommit?

#### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Hur fungerar matningen?
- Blev det som ni tänkt er?
- Hur påverkar amningen eller flaskningen ert förhållande?
- Hur kan ni hjälpas åt före, under och efter matningen så att båda får möjlighet att skapa en relation med barnet?

## 6. FÖRÄLDRALEDIG

Vissa dagar kan det kännas som en övermäktig uppgift att ta hand om ett litet barn, särskilt om det varit en dag med mycket gråt och gnäll. När den ena föräldern är hemma och den andra på jobbet kan det vara svårt att leva sig in i varandras olika världar. Kanske särskilt för den förälder som inte provat på att vara föräldraledig. Föräldern som jobbar kan ha längtat efter familjen hemma och ser fram mot att komma hem, men är samtidigt trött efter en hel dag på jobbet. Det blir lätt krockar mellan olika behov.

*Visa föräldrarna!*

*Håll kärleken vid liv på sidan 23*

### PRÄTA OM BILDEN

#### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Vad tänker ni när ni ser bilden?



#### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Vad tror ni personerna på bilden tänker i den aktuella situationen?
- Känner ni igen er?

### SAMTALA VIDARE

- Vem är hemma när? Hur tänker ni kring föräldraledigheten? Vad innebär det för er som individer, som par och för barnet?
- Vilka olika tankar och känslor kan den som arbetar ha när hen tänker på dem därhemma?
- Vilka olika tankar och känslor kan det finnas under en vanlig dag med ett litet barn?
- Hur viktigt är det för den som är föräldraledig att veta exakt när partnern kommer hem?
- Hur gör ni så att båda får möjlighet att berätta om sin dag?

## 7. EAGENTID

När det gäller tid och tidsfördelning är det stor skillnad på att leva utan barn och med barn. De flesta nyblivna föräldrar upplever att det är svårt att få tiden att räcka till för allt de skulle vilja göra. Krav och förväntningar från olika håll kan kännas övermäktiga. Det är bra att hjälpas åt så att båda får tid på egen hand för att orka med och må bra.

*Visa föräldrarna!*

*Familjens livscykel på sidan 25*



### PRATA OM BILDEN

#### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Vad tänker ni när ni ser bilden?

#### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Känner ni igen er?

### SAMTALA VIDARE

#### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Hur fördelar ni tiden mellan arbete eller studier, sköta hemmet, egentid och tillsammanstid?
- Hur tror ni det blir med tidsfördelningen när barnet är nyfött? Ett halvår? När barnet är två år?

#### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Hur ser tidsfördelningen ut för er?
- Blev det ungefär som ni förväntade er?
- Är det något i fördelningen som ni skulle vilja förändra? Hur kan ni göra det?
- Hur kan ni stötta varandra så att båda får egentid?

## 8. TILLSAMMANSTID

Att leva med barn innebär att det blir mindre tid för det vuxna parförhållandet. Par kan vara bra på att avlösa varandra för egentid men kan ha svårare att få tid för varandra. Det behövs ofta ett aktivt beslut för att planera in tillsammans tid. Det handlar om att inte tappa vuxenkontakten och behöver inte innebära så stora projekt. Försök att se vilka tillfällen som finns i vardagen. Se om det finns möjlighet till barnvakt någon gång för mer ostörd tid. Att föräldrarna har det bra tillsammans är bra för barnet.

*Visa föräldrarna!*

*De fem magiska timmarna på sidan 22*



### PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?

### 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?

## 9. VARA NÄRA

Ett litet barn har ett stort behov av kroppslig närhet. Det kan vara väldigt mysigt men också ta mycket kraft ifrån föräldrarna. Ibland blir det kanske inte så mycket ork över till den vuxna parrelationen. Men det är viktigt att inte tappa bort den vardagliga kroppskontakten. Barn behöver kärlek och närhet och det behöver de vuxna också. Behovet av kroppskontakt och närhet kan se olika ut mellan föräldrarna i paret. Det kan även förändras över tid. Det kan också vara så att skillnader som tidigare inte märkts blir synliga.

### PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilden?



### SAMTALA VIDARE

- Hur tänker och känner ni kring kroppskontakt?
- Hur kan ni prata om olika behov utan att den andra blir sårad och känner sig avvisad?
- Hur kan ni visa varandra omsorg i vardagen? Vad är viktigt för mig och för dig?
- Hur hanterar ni olikheter om ni har olika behov?
- Hur kan ni samarbeta så att ni tar hänsyn till bådas behov?

# 10. LUST OCH OLUST

Graviditet, förlossning och amning innebär stora omställningar för kropp och själ. Omställningen påverkar båda föräldrarna. Ibland kan det vara svårt att hitta tillbaka till närhet och sexualitet efter att ha fått barn.

Många par tror att de är ensamma om att lusten och olusten förändrats trots att det är mycket vanligt. Frågan är känslig men viktig att ta upp för att normalisera känslor och tankar. Lusten kan komma och gå i olika perioder i livet. Det är okej. Samtidigt är det bra att inte tappa bort den vuxna kärleksrelationen där närhet och sexualitet finns med. Det allra viktigaste är att våga prata med varandra om förväntningar och olika behov i livets olika faser.

Frågan kan tas upp i grupp men det kanske inte alltid är bra med en allmän diskussion. Uppmana paret att prata vidare om det hemma.



## PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilden?

## SAMTALA OM HEMMA

- Har sexualiteten förändrats sen ni fick barn?
- Hur tänker och känner ni kring sex och närhet där ni befinner er just nu?
- Hur önskar ni att det ska vara?
- Hur kan ni prata om olika behov utan att den andra blir sårad, känner sig avvisad eller pressad?
- Hur kan ni göra så att ni tar hänsyn till bådadas behov?

# 11. HEMMAKOLL

Många par upplever att de hade ett ganska jämnt förhållande innan de fick barn. När barnet kommer blir de praktiska uppgifterna fler. Då kan arbetsbelastningen bli ojämn. Det kan också vara så att skillnader som tidigare inte märkts blir synliga.

Hemmakoll handlar om allt arbete som rör en familj. Om alla praktiska uppgifter som att komma ihåg BVC-tiden, betala räkningar, bädda rent och handla mat. Men också ansvaret för att hålla kontakt med släkt och vänner, planera födelsedagar och hålla koll på att det finns vinterkläder i rätt storlek.

*Visa föräldrarna!*

*Checklista för en jämställd vardag på sidan 26*



## PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?

## SAMTALA VIDARE

- Har arbetsfördelningen förändrats sedan ni fick barn?
- Är ni överens om vilka arbetsuppgifter som hör till småbarnslivet och hemmet?
- Vilka uppgifter prioriterar ni? Vilka är inte så viktiga?
- Hur kan ni dela på alla praktiska uppgifter?
- Hur kan ni samarbeta så att det känns bra för båda?
- Hur får båda hemmakoll?

# 12. NÄR DET SKAVER

För de flesta småbarnsföräldrar tillhör det vardagen att inte få sova så mycket och inte alltid hinna äta ordentligt. Tröttheten kan påverka irritationsnivån i familjen och de vuxnas förmåga att kommunicera och att lösa konflikter. En del får ”kortare stubin”, andra tystnar och drar sig undan. En del par hittar sätt att samarbeta som känns bra för båda. För andra blir den nya vardagen med barn en tävling om vem som sover sämst och jobbar mest.

Att det under perioder skaver mer i en relation är vanligt och det är mänskligt att bli trött på varandra ibland. Däremot är det bra att tillsammans hitta strategier så att inte gräl eller missnöje eskalerar till en ständigt pågående konflikt. En relation ska inte heller innehålla handlingar som skadar, smärtar, skrämmar eller kränker.

**Visa föräldrarna!**

Kommunikationstips på sidan 24



## PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?

## 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?
- Vilken roll har humor i relationen?
- Hur lär ni barnet att möta och vara med andra människor? Hur lär ni barnet att lösa konflikter?

# 13. FAR- OCH MORFÖRÄLDRAR

Att bli förälder innebär även en ny roll gentemot de egna föräldrarna, svärföräldrarna eller andra släktingar. Situationen ser olika ut för olika par – om det finns flera eller ingen kvar i den äldre generationen, om de befinner sig geografiskt nära eller långt bort, om relationen är enkel eller komplicerad. Det kan också finnas många förväntningar och kanske farhågor. Det kan handla om önskingar om engagemang och hjälp som inte motsvarar verkligheten. Det är inte självklart att alla far- och morföräldrar har tid eller lust att hjälpa till. Det kan också finnas många olika relationer att förhålla sig till, exempelvis att en far- eller morförälder har en ny partner.

Familjer kan också uppleva det motsatta, för mycket inblandning från släkten. Till exempel far- och morföräldrar som vill vara mer delaktiga än vad som känns bekvämt. Det kan handla om oanmälda besök, oönskade råd med mera.

Föräldrarnas förväntningar kan också se olika ut sinsemellan.



## PRATA OM BILDEN

### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Vad tänker ni när ni ser bilderna?

### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Känner ni igen er?

## SAMTALA VIDARE

### INNAN BARNET ÄR FÖTT

- Vilka far- och morföräldrar och andra viktiga vuxna finns kring er familj?
- Hur tog respektive föräldrar emot beskedet att ett barnbarn är på väg?
- Vilket stöd vill ni ha från de blivande far- och morföräldrarna? Vad tror ni är praktiskt möjligt?
- Vilken betydelse har era egna far- och morföräldrar haft eller har? Har det funnits andra viktiga vuxna?

### NÄR BARNET ÄR FÖTT

- Vad har far- och morföräldrarna för betydelse för ert barn? Finns det andra viktiga vuxna?
- Har relationen till era föräldrar och svärföräldrar ändrats sen ni fick barn?
- Får ni det stöd ni behöver?
- Vem håller kontakt med far- och morföräldrar?
- Hur kan ni hjälpas åt att sätta gränser emot personer i er närhet om det behövs?

# 14. TILLRÄCKLIGT BRA

Livet som barnfamilj är annorlunda på många sätt. Det är mycket som ska hinnas med på dygnets timmar. Det är lätt att enbart se sig själv och den andra som förälder. Utmaningen är att mitt i vardagen också försöka se varandra som vuxna, som vänner och partners. Det behöver inte alltid handla om stora planer eller tidskrävande projekt. Det kan vara de små handlingarna som gör skillnad för att fortsätta se och bekräfta varandra. Det kan också vara bra att under en period tänka att nu får det mesta vara "good enough" – tillräckligt bra.

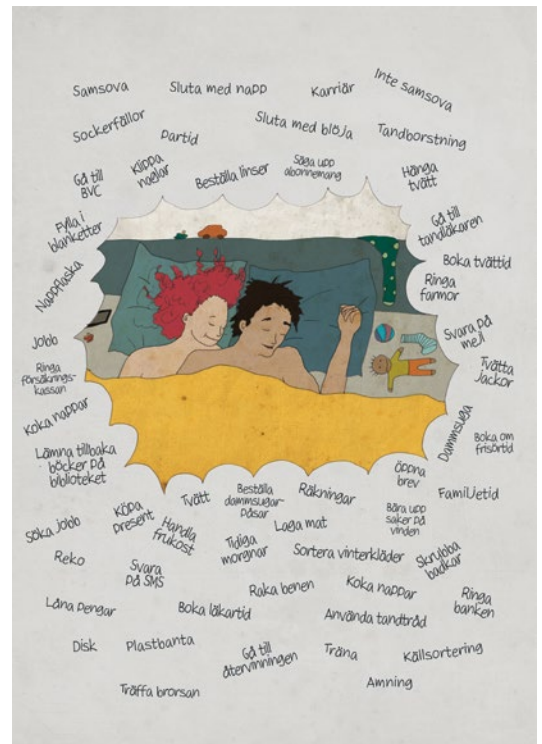
**Visa föräldrarna!**

Håll kärleken vid liv på sidan 23

Kommunikationstips på sidan 24

## PRATA OM BILDEN

- Vad tänker ni när ni ser bilden?
- Känner ni igen er?



## SAMTALA VIDARE

- Vad är tillräckligt bra för er? Som individer, par och familj? Ge gärna konkreta exempel!
- Vad är okej att prioritera bort under spädbarnstiden och småbarnsåren? Vad är viktigt att hålla fast vid?
- Hur förhåller ni er till hur andra gör? Jämför ni er med vänner, familj eller andra på sociala medier?
- Hur kan ni gemensamt hantera förväntningar från andra? Från kompisar, kollegor, andra i föräldragruppen, familjeforum på nätet och budskap från BVC?
- Hur gör ni för att hitta en gemensam nivå på ert gemensamma liv som känns okej för båda?

## DE FEM MAGISKA TIMMARNÄ

Det finns faktorer som får parrelationer att fortsätta växa och bli bättre. Som par kan ni på egen hand prova övningen ”De fem magiska timmarna”. Övningen handlar om att träna upp nya vanor som stärker och fördjupar relationen.

”De fem magiska timmarna” bygger på en studie som en av världens främsta forskare på parrelationer, professor John Gottman, gjort på par som deltagit i familjerådgivning vid The Gottman Institute.

### NÄR NI SKILJS PÅ MORGONEN

Se till att du tar reda på åtminstone en sak som din partner ska göra innan ni tar avsked från varandra. Det kan handla om allt från ett viktigt möte till ett besök hos tandläkaren eller ett föräldramöte.

**Tidsåtgång:** 2 minuter om dagen x 5 arbetsdagar

**Totalt:** 10 minuter

### NÄR NI TRÄFFAS IGEN PÅ KVÄLLEN

Ta en stund på kvällen i lugn och ro där ni båda får utrymme att klaga, gnälla eller tala om det som varit bra under dagen. Här tar ni upp alla problem utanför förhållandet, men också dagens händelser i stort och smått. Den andra lyssnar och stöttar.

**Tidsåtgång:** 20 minuter x 5 arbetsdagar

**Totalt:** 1 timme och 40 minuter

### VISA VARANDRA UPPSKATTNING

Ta vara på tillfällena som finns varje dag att visa hur mycket du värdesätter och uppskattar din partner.

**Tidsåtgång:** 5 minuter om dagen x 7 dagar

**Totalt:** 35 minuter

### ÖMHETS BETYGELSER

Rör vid varandra, kramas, kyss och smek varandra. Försök släppa de små irritationsmomenten som funnits under dagen och säg god natt på ett ömt sätt.

**Tidsåtgång:** 5 minuter om dagen x 7 dagar

**Totalt:** 35 minuter

### TRÄFF PÅ TU MAN HAND

Se till att få en stund för er själva utan krav och plikter där ni kan få rå om varandra. Passa på att ta upp ”lösa trådar”. Visa intresse och uppmärksamhet mot varandra. Fundera över frågor att ställa till din partner som: Hur gick det med ...? Hur känns det inför ...? Vad tycker du vi ska göra i sommar?

**Tidsåtgång:** 2 timmar en gång i veckan

**Totalt:** 2 timmar

**Den totala slutsumman: 5 timmar**

## 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.

**En relation behöver  
tid och omtanke!**

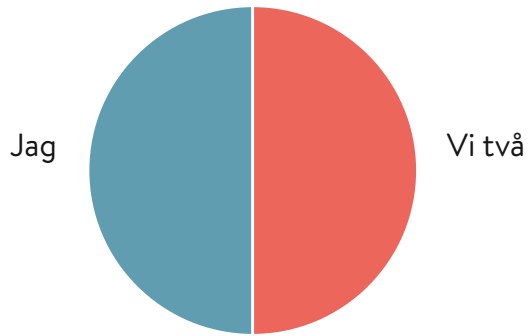
## KOMMUNIKATIONSTIPS

- 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.

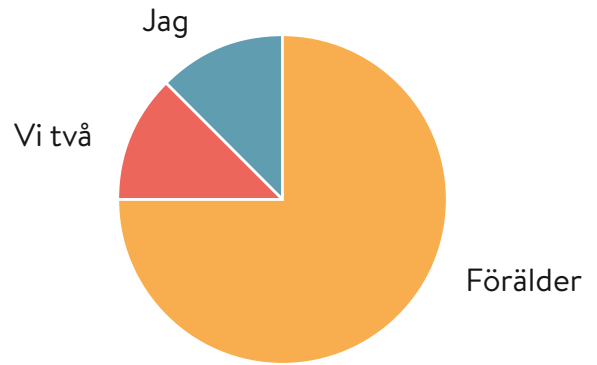
**När ni varandra har båda vunnit,  
annars har båda förlorat.**

# FAMILJENS LIVSCYKEL

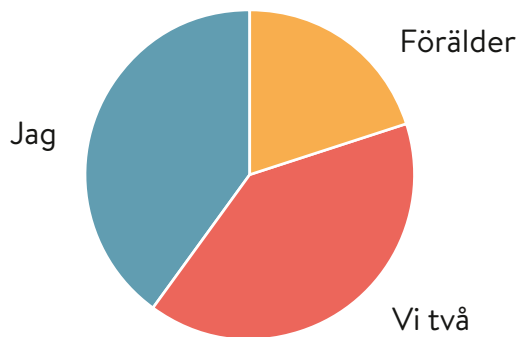
**PARET**



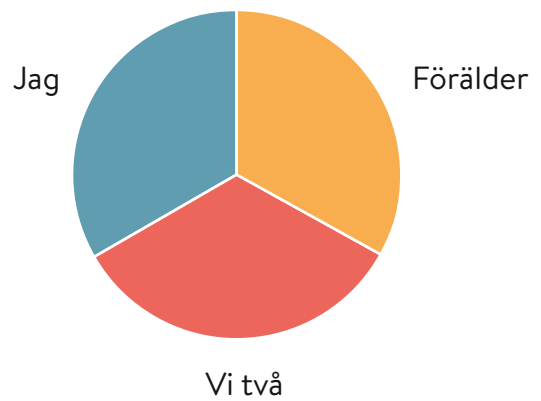
**SMÅBARNSFAMILJEN**



**TONÅRSFAMILJEN**



**SKOLBARNSFAMILJEN**



## LÄSTIPS TILL FÖRÄLDRAR

- *Din kompetenta familj* av Jesper Juul (2018). Bonnier Fakta.
- *Dra åt helvete – en bok om gräl* av Malin Haawind (2016). Fri Tanke Förlag.
- *Leva som föräldrar – om relationen till partnern, familjen och ursprungsfamiljen* av Madeleine Cocozza (2016). Gothia Fortbildning.
- *Medan vi fortfarande älskar – att ta hand om kärleken* av Mattias Stølen Due (2017). Libris förlag.
- *Pappalogi – handbok för pappor från produktionssex till vab* av Manne Forssberg (2013). MånpoCKET.
- *Vi ska ha barn – handbok i jämställt föräldraskap* av Marie Björk (2018). Bokförlaget Forum.

## TIPS!

Vill ni tillsammans få syn på vem som gör vad hemma? Googla "Checklista för en jämställd vardag" så hittar ni den helt gratis. Utifrån checklisten kan ni prata om hur ni fördelar sysslor och ansvarsområden i er familj idag och hur ni vill att det ska fungera framöver. Checklisten har tagits fram av mödra- och barnhälsovården i Region Skåne.

## KÄLLOR SOM HANDLENINGEN BASERAS PÅ

- Ahlborg, T. (2004). *Förstagångsföräldrars upplevelse av sin parrelation*. Avhandlingspresentation. Socialmedicinsk tidskrift nr. 2, 2005.
- Ahlborg, T. (2008). *Lust och samliv – att må bra i sin parrelation som nybliven förälder*. Gothia.
- Ahlner, J. (2015). "När vi kan prata med varandra, kan vi prata med barnen" – En studie av en parterapeutisk behandling i barnhälsovårdskontexten. Psykoterapeutexamensuppsats. Lunds Universitet.
- Andersson Arntén, A. (2010). *Partnership Relation Quality modulates the effects of work-stress on health*. Avhandling. Göteborgs Universitet.
- Bergström M. et al (2017). *Preschool children living in joint physical custody arrangements show less psychological symptoms than those living mostly or only with one parent*. Forskningsartikel. Acta Pædiatrica.
- Bäckström, C. (2018). *Professional and social support for first-time mothers and partners during childbearing*. Avhandling. Högskolan i Jönköping.
- Cocozza, M. (2016). *Leva som föräldrar – om relationen till partnern, familjen och ursprungsfamiljen*. Gothia Fortbildning.
- Draxl, M., Hallberg, C. (2013). *Föräldrars upplevelser av parrelationen när första gemensamma barnet var fyra år*. Magisteruppsats. Göteborgs Universitet.
- Ervér, M-A. (1996). *Parförhållande och föräldraskap: ett pedagogiskt hjälpmedel för föräldrautbildningen inom mödra- och barnhälsovården*. Reflektionsmaterial. Örebro läns landsting.
- Gerklev, M., Schmidt, H. (2015). *Vuxnas erfarenheter av barndomens föräldrakonflikter – Om önskan att få finnas för sin egen skull*. Psykoterapeutexamensuppsats. Lunds Universitet.
- Gottman, J. (2008). *Sju gyllene regler för en lycklig kärleksrelation*. Natur & Kultur.
- Hansson, A., Rensfeldt, I. (2007). *Kvinnors upplevelse av kvalitet i parrelationen – En jämförande pilotstudie mellan kvinnor med och utan barn samt en utvärdering av mätinstrumentet QDR36*. Magisteruppsats. Göteborgs Universitet.
- Hansson, M., Ahlborg, T. (2015). *Factors contributing to separation/divorce in parents of small children in Sweden*. Forskningsartikel. Nordic Psychology.
- Heimer, Å., Semb, H (2009). *Att växa som föräldragrupsledare – ett handledningsmaterial*. Statens folkhälsoinstitut.
- Isaksson, E., Pettersson, E. (2010). *När kärleken får vänta – mäns upplevelser av parrelationen efter första barnets födelse*. Magisteruppsats. Högskolan i Borås.
- Jerkeman, A., Lejros, L. (2013). *Depressiva symptom hos blivande och nyblivna mödrar samt parrelationens inverkan på moderns välmående*. Magisteruppsats. Uppsala Universitet.
- Kuchler, L., Lindén, K. (2008). *Hur upplevs parrelationen hos kvinnliga samkönade förstagångsföräldrar?* Magisteruppsats. Göteborgs Universitet.
- Lennéer-Axelsson, B. (1996). *Kärlek – om förälskelse, passion och vänskap, svartsjuka och mognande kärlek*. Wahlström & Widstrand.
- Rikshandboken i barnhälsovård (2018). [www.rikshandboken-bhv.se](http://www.rikshandboken-bhv.se)
- Rydén, B. (2004). *När kvinnor och män får barn. Ett psykologiskt och könsspecifikt betraktande av psykisk hälsa och ohälsa*. Avhandling. Lunds Universitet.
- SCB (2013). *Barn, föräldrar och separationer – Utvecklingen under 2000-talet*.
- SCB (2016). *Barn- och familjestatistik*. [www.scb.se](http://www.scb.se)
- Socialstyrelsen (2016). *Statistik om graviditeter, förlossningar och nyfödda*.
- Svensk förening för obstetrik och gynekologi, Samordningsbarnmorskorna inom SBF i samarbete med mödrahälsovårdpsykologernas förening (2016). *Mödrahälsovård, Sexuell och Reproduktiv Hälsa*. Rapport nr 76.
- Sveriges kommuner och landsting (2018). *Maskulinitet och jämställt föräldraskap – arbete för pappors ökade delaktighet*.
- Wrangsjö, B. (2004). *Leva tillsammans – En bok om parrelationer*. Natur & Kultur.

# TACK!

Stort tack till alla er som med idéer och erfarenheter  
har gjort *Tillsammans* möjligt!

Anita Nilsson	Lena Hogander
Ann Jansson	Linnéa Swansson
Anna Brauer	Malena Lau
Birgitta Holmström	Monica Lidbeck
Charlotta Gren	Peder Welin
Ebba-Lisa Eckerdal	Sanna Ihrfelt
Emma Liljestad	Sofia Wijk
Hannah Pihlton	Susanne Ewald Lundberg
Karin Apelqvist	Tina Andersson
Karin Mattsson	Tomas Stacewicz
Lars-Peter Stuchly	Ulrika Bjällmark