

TILLSAMMANS

Samtal om förhållandet och föräldraskapet

VÄNTA BARN

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?

OLIKA VÄNTAN

PRATA OM BILDEN

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



SAMTALA VIDARE

- När börjar föräldraskapet? 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?

OM NATTEN

PRÄTA 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?

VEMS TUR ATT GÅ UPP?

PRÄTA 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 bådars 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?

AMNING OCH FLASKNING

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 flaskka 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?

FÖRÄLDRALEDIG

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?

EGENTID

PRÄTA 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?

TILLSAMMANSTID

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?

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?

LUST OCH OLUST

PRÄTA 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 bådars behov?

HEMMAKOLL

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?

NÄR DET SKAVER

PRATA OM BILDEN

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



FAR- OCH MORFÖRÄLDRAR

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?

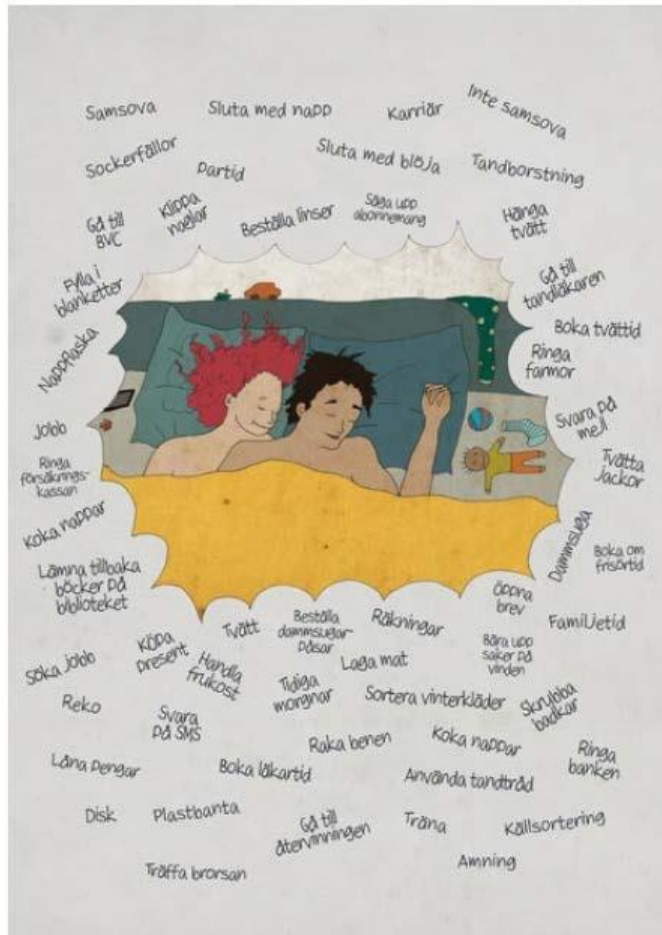
NÄR BARNET ÄR FÖTT

- 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?

TILLRÄCKLIGT BRA

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?

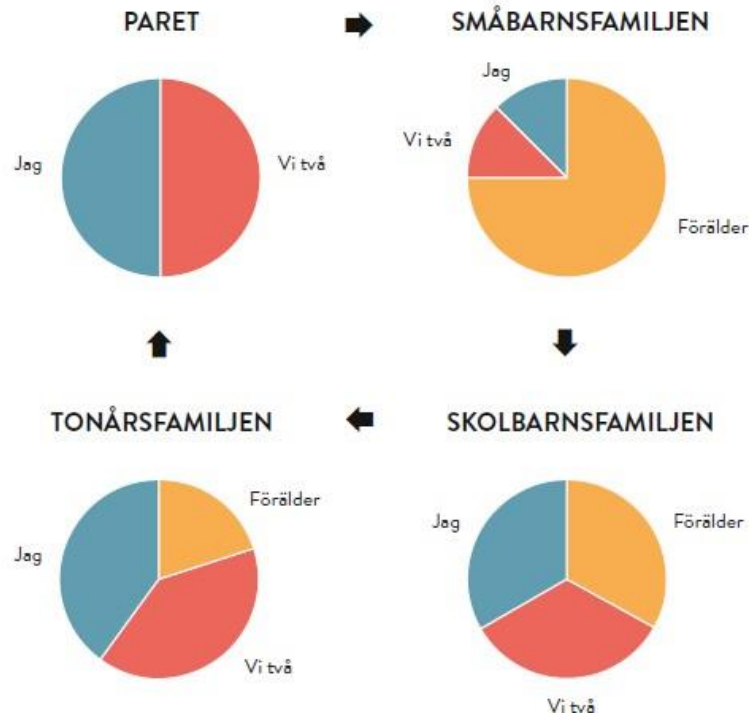
HÅLL KÄRLEKEN VID LIV

- 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!*



FAMILJENS LIVSCYKEL



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

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.

Kunskapscentrum för jämlik vård
Jämlikt Göteborg
Familjerådgivningen i Göteborgs Stad

www.vgregion.se/jamlikvard
www.facebook.com/jamlikvard