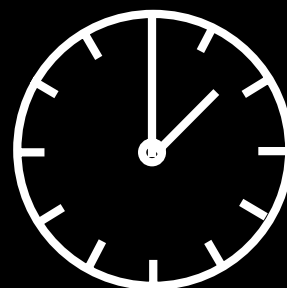


Barn - Vet jag vad  
det innebär?

# TID

## Manual



Svensk översättning av det holländska materialet "Children - Do I know what that involves?"  
[www.asvz.nl](http://www.asvz.nl) Denna version av Toolkit är reviderad av SUF-Kunskapscentrum  
2019-03-11. Nya delar är bildstöd till TID, uppgift för PENGAR med budgettavla,  
uppgift för FÄRDIGHETER med Kunskapsstöd samt bildstöd.  
SUF-Kunskapscentrum [www.regionuppsala.se/suf](http://www.regionuppsala.se/suf)



# Innehåll TID

För läsbarhetens skull har författaren valt att referera till klienten i feminin form.

## 1. **I**ntroduktion

*Allting förändras när du får ett barn*

## 2. **I**nformation TID - till professionell

## 3. **Ö**versikt av frågekort

## 4. **T**ips för fortsatt diskussion

## 5. **U**ppgift för TID

*5.1 Uppgift för TID - Vad gör du under en dag?*

*5.2 Bildstöd till TID*

## 6. **V**iktig information till klienten -

*Hur mycket tid tar ett barn?*

# Introduktion

## Allting förändras när du får barn

Hur mycket tid tar ett barn?  
Den här delen omfattar området tid.  
Du och klienten kommer att gå igenom  
många frågor.

- Hur spenderar du tiden nu?
- Vad ändras om du får ett barn?
- Hur mycket tid tar ett barn egentligen?

# Information till professionell

- **En spelplan:** TID
- **8 frågekort:**  
TID, med frågor på båda sidorna
- **Blanka frågekort**
- **Viktig information till klienten**  
”Hur mycket tid tar ett barn?”
- **Uppgift för TID.** ”Vad gör du under en dag?”
- **Bildstöd till TID**

## Metod

Välj en bra plats där ni kan utforska frågorna tillsammans och göra uppgifterna.

Du har valt att arbeta med området TID. Placera spelplanen för TID på ett bord. Lägg även de övriga spelplanerna (BOSTAD, PENGAR, RELATIONER och FÄRDIGHETER) bredvid den. Detta tydliggör att du måste vara medveten om många saker när du har ett barn. Säg detta högt till klienten också. Säg därefter att du kommer att börja med området TID.

Lägg nu undan de övriga spelplanerna.

Börja med att definiera den nuvarande situationen med hjälp av NU-frågekorten. Placera de åtta frågekorten med NU-sidan uppåt på de markerade platserna på spelbrädan. Du kan också skriva egna frågor på de blanka frågekorten. Dessa kan ersätta en eller flera av de förtryckta frågekorten.

Det viktiga är att skapa dialog. Låt klienten upptäcka och berätta så mycket som möjligt på egen hand. Förslag på ytterligare frågor finns också i denna manual.

Gå igenom häftet Viktig information till klienten ”Hur mycket tid tar ett barn”? Läs igenom texten tillsammans och låt sedan klienten ta med denna hem så att hon kan läsa texten igen och diskutera med andra personer.

Gå sedan igenom frågorna en gång till, men den här gången föreställer ni er att det även finns ett barn med i bilden. Korten vänds en i taget, så att sidan med BARN nu är vänd uppåt.

När en fråga har diskuterats ingående, kan den tas bort från spelplanen och placeras åt sidan för att tydligt visa att diskussionen om detta ämne är klar.

Var medveten om att det finns olika sätt att arbeta med frågekorten. Exempelvis kan det vara bättre för vissa klienter att ta ett kort i taget från en hög och lägga det på spelplanen för att prata om det. När man är klar lägger man ut nästa kort. Se vilka sätt som fungerar bäst för er båda.

Ge sedan klienten uppgifter för området tid. Avsikten är att klienten och hennes partner, om det är lämpligt, gör en uppgift till nästa gång ni ska träffas. Se till att klienten har tillräckligt med arbetsmaterial med sig hem för att kunna göra uppgiften.

Förklara uppgiften tydligt. Först tydliggör ni vad klienten gör på dagarna. Sen ser ni på vad som måste göras om det finns ett barn. Om det behövs, börja göra uppgiften tillsammans. Det kan vara så att klienten behöver extra stöd från sin familj eller någon annan i hennes närhet (en boendestödjare, kontaktperson etc) för att göra uppgiften. Diskutera detta ingående och gör en överenskommelse om hur det ska göras.

# Tid

## Översikt av frågekorten

### Nu

Hur mycket tid ägnar du åt skola eller arbete nu?

Vilken tid brukar du vanligtvis gå och lägga dig? Vilken tid vaknar du?

När brukar du vanligtvis äta? Vad äter du då?

Hur mycket tid lägger du ned på hushållsarbete?  
*Tvätta, stryka, städa hemmet, byta lakan, matlagning, diska, handla, m.m..*

Hur mycket umgås du och din partner? Vad gör ni tillsammans?

Hur mycket tid lägger du ned på familj och vänner nu?

Hur mycket tid lägger du ned på nöjen, fritidsaktiviteter eller träning?

Vem eller vad är det viktigaste för dig?  
*Dig själv, din partner, vänner, arbete, familj, fritidsaktiviteter eller annat...*

### Med barn

Hur mycket tid kan du lägga ned på arbete eller skola när du har barn?

Vilken tid går du och lägger dig när du har barn? När vaknar du?

Vilken tid äter du när du har barn? Vad äter du? Vilken tid äter ditt barn och vad?

Hur mycket tid behöver du för att utföra hushållsarbete när du har barn?  
*Tvätta, stryka, städa hemmet, byta lakan, matlagning, diska, handla, m.m..*

Hur mycket tid finns över för din partner när du har barn? Vad kan ni göra tillsammans?

Hur mycket tid finns över för familj och vänner när du har ett barn?

Hur mycket tid finns över för nöjen, fritidsaktiviteter eller träning när du har ett barn?

Vem eller vad är viktigast för dig när du har ett barn?  
*Dig själv, din partner, ditt barn, vänner, arbete, familj, fritidsaktiviteter eller annat...*

## Tid

### Nu

Hur mycket umgås du och din partner? Vad gör ni tillsammans?

## Tid

### Med barn

Hur mycket tid kan du lägga ned på arbete eller skola när du har barn?

## Tid

### Nu

Hur mycket tid lägger du ned på familj och vänner nu?

## Tid

### Med barn

Vilken tid går du och lägger dig när du har barn? När vaknar du?

## Tid

### Nu

Hur mycket tid lägger du ned på nöjen, fritidsaktiviteter eller träning?

## Tid

### Med barn

Vilken tid äter du när du har barn? Och vad äter du? Vilken tid äter ditt barn och vad?

## Tid

### Nu

Vem eller vad är det viktigaste för dig?

*Dig själv, din partner, vänner, arbete, familj, fritidsaktiviteter eller annat...*

## Tid

### Med barn

Hur mycket tid behöver du för att utföra hushållsarbete när du har barn?

*Tvätta, stryka, städa hemmet, byta lakan, matlagning, diska, handla, m.m.*

## Tid

### Nu

Hur mycket tid ägnar du åt skola eller arbete nu?

## Tid

### Med barn

Hur mycket tid finns över för din partner när du har barn?  
Vad kan ni göra tillsammans?

## Tid

### Nu

Vilken tid brukar du vanligtvis gå och lägga dig? Vilken tid vaknar du?

## Tid

### Med barn

Hur mycket tid finns över för familj och vänner när du har ett barn?

## Tid

### Nu

När brukar du vanligtvis äta?  
Och vad äter du då?

## Tid

### Med barn

Hur mycket tid finns över för nöjen, fritidsaktiviteter eller träning när du har ett barn?

## Tid

### Nu

Hur mycket tid lägger du ned på hushållsarbete?

*Tvätta, stryka, städa hemmet, byta lakan, matlagning, diska, handla m.m.*

## Tid

### Med barn

Vem eller vad är viktigast för dig när du har ett barn?

*Dig själv, din partner, ditt barn, vänner, arbete, familj, fritidsaktiviteter eller annat..*



**Tid**

Nu

**Tid**

Nu



**Tid**

Nu

**Tid**

Nu



**Tid**

Nu

**Tid**

Nu



**Tid**

Nu

**Tid**

Nu







**Tid**

Med barn

**Tid**

Med barn



**Tid**

Med barn

**Tid**

Med barn



**Tid**

Med barn

**Tid**

Med barn



**Tid**

Med barn

**Tid**

Med barn



## Tips för fortsatt diskussion

Frågorna och uppgifterna är tänkta att göra klienten och ev. partner medvetna om att ett barn tar tid. Att ta hand om ett barn tar tid och hushållsarbetet kommer att ta längre tid. Tid, som nu ägnas åt arbete, skola, fritidsaktiviteter, partnern, familjen och vännerna, kommer sedan att till stor del behöva ägnas åt barnet.

När det finns ett barn, måste barnet prioriteras. Det är också viktigt att det finns en tydlig daglig rutin: bestämda tider för måltider, läggdags och gå till skolan. Detta främjar barnets utveckling. Dessutom måste det också finnas tid för att prata med barnet, att leka och att göra läxor. Barnet växer och blir större allt eftersom.

Dessa frågor ställs så att det är möjligt att ställa ytterligare specifika frågor och öppna för en dialog med klienten. Ge klienten möjlighet att berätta själv och försök inte vara alltför styrande under samtalet. På så sätt kan du också ta reda på om personen redan har en viss inblick i vad som är viktigt (till exempel, göra val, planera och rutiner).

Genom att fråga kan du också ta reda vilka rutiner klienten har just nu.

Några förslag på fler frågor:

- Tror du att du har tillräckligt med tid att göra allt du vill göra?

Blir du någonsin uttråkad, och vad gör du då?

- Tror du att du har för mycket tid, eller kanske för lite tid?

- Har du någon aning om hur mycket tid det tar att göra allt som du gör nu?

- Om det finns ett barn, vilka extra saker måste du ägna mer tid till?  
(till exempel: leka, äta, skola, läxor, prata, ha kul tillsammans, köpa kläder)

- Har du tid för det också?

Tror du att du kan ta tid från något av det du gör nu?  
Vad måste du välja bort?

Det finns en risk att klienten ser allting genom rosafärgade glasögon. Försök att ta reda på om hon har en känsla för tid. Kan hon förutse hur mycket tid något kommer att ta? Kan hon klockan? Kan hon använda en kalender? Kan hon ha en övergripande förståelse för en vecka? Kan hon organisera sin tid väl? Kan hon planera och schemalägga saker? Kan hon se framåt?

Därefter kan du och klienten fortsätta med att gå igenom Uppgiften "Vad gör du under en dag?" Diskutera även informationen från informationsbroschyren "Hur mycket tid tar ett barn?"

# Uppgift för tid

## Vad gör du under en dag?

### Hur är din situation nu?

Be din klient berätta om vad hon gör under en dag.

- Vad gör du på morgonen?
- Vad gör du på eftermiddagen?
- Vad gör du på kvällen?
- Vad gör du på natten?

Hon kommer förmodligen att ge dig mycket allmänna svar. Det ger dig dock möjlighet att diskutera saker djupare.

Förklara för klienten att det är viktigt att organisera sin dag ordentligt. Speciellt om det finns ett barn.

Annars är risken stor att inget blir gjort av det de måste göra. Detta måste göras varje dag.

Gör en översikt med klienten hur en dag på timbasis ser ut. Använd 6.1 *Uppgift för TID - Vad gör du under en dag?* Översikten av en dag visar hur en dag ser ut nu.

### Vilka är de extra saker du måste göra när det finns ett barn?

När översikten av hur en dag ser ut är fullständigt ifylld, tittar ni på uppgiften igen och utgår ifrån vad som behöver ändras då det finns ett barn.

Naturligtvis innebär barnets utveckling nya och olika aktiviteter. I denna uppgift utgår man ifrån vad klienten behöver tänka på om hon har ett nyfött barn.

Detta är inte så lätt som det verkar.

Du kan behöva stödja hur en dag ser ut med barn. med hjälp av bildstöd.

Använd 6.2 *Bildstöd till TID* för behov och uppgifter som tillkommer när du ansvarar för ett barn.

Om ni inte slutför den här översikten under en träff så kan klienten arbeta med uppgiften hemma.

Diskutera om klienten behöver stöd från någon i sin närhet för att göra uppgiften.

# Viktig information till klienten

## Hur mycket tid tar ett barn?

Gå igenom häftet ”**Viktig information-Hur mycket tid tar ett barn?**” med klienten och diskutera hur det blir med ett barn.

Ni kommer att fundera mer över olika frågor:

- Hur mycket tid hon faktiskt spenderar på olika aktiviteter (i jämförelse med den tidigare uppskattningen).
- Vilka övriga aktiviteter tillkommer när det finns ett barn?
- Hur ofta upprepas vissa aktiviteter under en dag (t.ex. matning, byta blöjor).
- Att ordentlig planering krävs.
- Att man måste göra val, till exempel att hon inte kommer att kunna göra många av de saker hon gör idag.
- Att vissa uppgifter kan behöva delegeras till någon annan.
- Att hjälp kommer att behövas.

Nu är det dags att prata med klienten om hur hon ser på det.

### **Ett tips**

För att klargöra hur mycket tid det tar att ta hand om ett barn, kan du också be klienten och hennes partner att ta hand om en babystimulator under en vecka. Många människor har haft mycket bra erfarenheter av detta.

För bakgrundsinformation se [www.realityworks.com](http://www.realityworks.com) eller [www.regionuppsala.se/suf](http://www.regionuppsala.se/suf).

Babysimulatore kan också lånas eller hyras av vissa organisationer som specialiserar sig på vård av människor med intellektuella funktionsnedsättningar som exempelvis Habiliteringen.

## Hur mycket tid tar ett barn?

TID

**Viktig information  
till klienten**

# Viktig information till klienten

TID

## Hur mycket tid tar ett barn?

När du inte har barn så kan du själv bestämma över din tid.

Du bestämmer själv över vad du ska göra och när du vill att det ska ske.

Till exempel, vilken tid du går till sängs och vilken tid du kliver upp.

Du kan också gå ut eller sporta när du vill och bestämma när du vill äta.

## Allting förändras när det finns ett barn!

Du måste ha mycket tid för ditt barn.

Det innebär att du har mindre tid för dig själv eller för din partner och de saker som du vill göra.

Med ett barn finns det mindre tid:

- för dig själv
- för varandra
- för vänner och familj
- för fritidsaktiviteter
- för att gå ut
- för att arbeta
- för att koppla av
- för att ...

# Viktig information till klienten

## TID

### Med ett barn måste du lägga ner din tid på:

- mata/amma ditt barn var tredje timme, även under natten och byta blöjor
- att hjälpa till på morgonen med kläder, frukost, tandborstning, tvättning m.m. och göra sig klar innan förskola
- att bada och klä ditt barn när barnet är litet

### När barnet blir äldre:

- ge ditt barn tre hälsosamma måltider om dagen
- laga mat
- handla
- städa och hålla ditt hus rent
- se till att det finns rena kläder varje dag
- leka med ditt barn
- uppfostra ditt barn och lära ditt barn alla möjliga saker
- ta ditt barn till förskola eller skola och sedan hämta upp ditt barn senare
- tala med förskolepersonal och lärare
- hjälpa ditt barn med läxorna
- lyssna på ditt barns berättelser
- prata med ditt barn
- trösta när ditt barn är ledset
- gå till läkaren eller tandläkaren med ditt barn
- och mycket, mycket mer

## Rutiner och återhämtning

Ett barn behöver regelbundenhet och vila.  
Det är viktigt för en god utveckling.

Detta innebär att du måste göra saker  
på bestämda tidpunkter under dagarna.

Saker som att mata ditt barn, natta barnet och gå till skolan i tid.

Du måste också själv ha bra rutiner när du har ett barn.

Du måste få ordentligt med sömn och vara utvilad.  
Annars kommer du inte kunna ta hand barnet på ett bra sätt  
och ge nödvändig respons på ditt barns behov.

Den största delen av din tid kommer att kretsa kring barnet.



**Viktig information  
till klienten**

**TID**

## **Ditt barn är första prioritet**

Ett barn behöver dig.

Du måste vara där för ditt barn.  
Därför måste du också ta dig tid för ditt barn.

Oavsett vad det är, och vad du än gör  
är ditt barn alltid första prioritet!

# Viktig information till klienten

TID

## Något att tänka på:

Vad lägger du ned din tid på nu?

Vad skulle du lägga ned din tid på om du hade ett barn?

Vad kan du inte längre göra när du har ett barn?

Vill du det här och vill din partner samma sak?