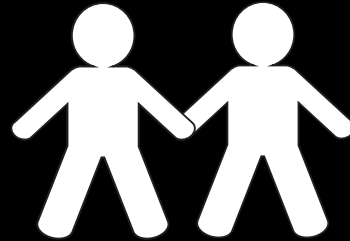


Barn - Vet jag vad
det innebär?

Relationer

Manual



Svensk översättning av det holländska materialet "Children - Do I know what that involves?"
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



Innehåll RELATIONER

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

- I**ntroduktion
Allting förändras när du får ett barn
- I**nformation RELATIONER - till professionell
- Ö**versikt av frågekort
- T**ips för fortsatt diskussion
- U**ppgift för RELATIONER
Uppgift för RELATIONER - Vem gör vad?
- V**iktig information till klienten -
Vad innebär det för er relation att få ett barn?

Introduktion

Allting förändras när du får barn

Vad betyder ett barn för er relation?

Den här delen omfattar området RELATIONER. Du och din klient, om möjligt tillsammans med hennes partner, kommer att gå igenom många frågor.

- Hur ser din relation till din partner ut nu?
- Vad förändras om det kommer ett barn?
- Vad kräver ett barn av er relation?

Information -till professionell

- **En spelplan:** RELATIONER
- **8 frågekort:**
Relationer, med frågor på båda sidorna
- **Blanka frågekort**
- **Viktig information till klienten**
”Vad innebär det för er relation att få ett barn?”
- **Uppgift för RELATIONER** ”Vem gör vad?”

Metod

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

Att arbeta med materialet i klientens egna hem kan vara ett bra alternativ för att ge ytterligare stöd till förståelse av frågorna samt minnesstöd eftersom det är där hon vanligtvis vistas.

Du har valt att arbeta med området RELATIONER. Placera spelplanen för RELATIONER på ett bord. Lägg även de övriga spelplanerna (TID, BOSTAD, PENGAR 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 RELATIONER.

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 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.

Frågorna och uppgifterna i området RELATIONER utgår ifrån att man lever i en relation. Om det inte finns någon partner så diskutera med klienten hur det skulle vara att själv ansvara för ett barn. Hur tror de att det skulle vara. Skulle det vara realistiskt? Finns det ett tillräckligt starkt nätverk? Finns det tillräckligt med tid och pengar?

Ge sedan klienten uppgifter för området RELATIONER -”Vem gör vad?” 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 tydliggörs den nuvarande situationen. Vem gör vad nu? Därefter undersöker ni vilka förändringar det skulle innebära när det finns ett barn. Hur fördelas ansvarsområden? Om det behövs, börja göra detta tillsammans. Det kan vara så att klienten kan behöva 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. Kom överens om hur mycket tid klienten behöver för denna uppgift och planera in när ni kommer att kunna titta på resultaten tillsammans.

Gå igenom häftet Viktig information till klienten ”Vad innebär det för er relation att få 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.

Relationer

Översikt av frågekorten

Nu

Har du ett stabilt förhållande?
Bor ni ihop?

Hur länge har du haft ett stabilt förhållande?

Hur är ert förhållande?

Vad brukar ni göra tillsammans?
(till exempel fritidsintressen, sport, nöjen)

Hur fördelar ni hushållsarbetet?
Vem gör vad?

Har du och din partner problem ibland?
Vad brukar det handla om?

Brukar ni göra överenskommelser
med varandra?
Vad brukar det handla om?

Om ni behöver hjälp, vem frågar ni då?
Vilka saker behöver ni hjälp med?

Med barn

Tror du att du kan ta hand om ett barn
utan att ha ett stabilt förhållande?

Tror du att ni känner varandra
tillräckligt väl för att ha ett barn?

Vad skulle förändras i ert förhållande
om ni fick ett barn?

Vad skulle ni kunna fortsätta göra
tillsammans om ni hade ett barn?
(sport, fritidsintressen, nöjen)

Hur skulle hushållsarbetet fördelas
om ni hade ett barn? Vem gör vad?

Tror du att ni skulle ha fler eller färre
problem om ni hade ett barn?

Vad skulle ni göra överenskommelser om
i fall ni hade ett barn?

Vem skulle ni fråga om hjälp om ni hade
ett barn? Vilka saker skulle ni behöva
hjälp med?

Relationer

Nu

Har du ett stabilt förhållande?
Bor ni ihop?

Relationer

Med ett barn

Hur skulle hushållsarbetet fördelas om ni hade ett barn? Vem gör vad?

Relationer

Nu

Hur länge har du haft ett stabilt förhållande?

Relationer

Med ett barn

Tror du att ni skulle ha fler eller färre problem om ni hade ett barn?

Relationer

Nu

Hur är ert förhållande?

Relationer

Med ett barn

Vad skulle ni göra överenskommelser om i fall ni hade ett barn?

Relationer

Nu

Vad brukar ni göra tillsammans?
(till exempel fritidsintressen, sport, nöjen)

Relationer

Med ett barn

Vem skulle ni fråga om hjälp om ni hade ett barn? Vilka saker skulle ni behöva hjälp med?

Relationer

Nu

Hur fördelar ni hushållsarbetet?
Vem gör vad?

Relationer

Med ett barn

Tror du att du kan ta hand om ett barn utan att ha ett stabilt förhållande?

Relationer

Nu

Har du och din partner problem ibland?
Vad brukar det handla om?

Relationer

Med ett barn

Tror du att ni känner varandra tillräckligt väl för att ha ett barn?

Relationer

Nu

Brukar ni göra överenskommelser med varandra?
Vad brukar det handla om?

Relationer

Med ett barn

Vad skulle förändras i ert förhållande om ni fick ett barn?

Relationer

Nu

Om ni behöver hjälp, vem frågar ni då?
Vilka saker behöver ni hjälp med?

Relationer

Med ett barn

Vad skulle ni kunna fortsätta göra tillsammans om ni hade ett barn?
(sport, fritidsintressen, nöjen)

Relationer

Nu

Relationer

Nu

Relationer

Nu

Relationer

Nu

Relationer

Nu

Relationer

Nu

Relationer

Nu

Relationer

Nu

Relationer

Med ett barn

Relationer

Med ett barn

Relationer

Med ett barn

Relationer

Med ett barn

Relationer

Med ett barn

Relationer

Med ett barn

Relationer

Med ett barn

Relationer

Med ett barn

Tips för fortsatt diskussion

Frågorna och uppgifterna är avsedda att göra klienten, och hennes partner i förekommande fall, medvetna om att omsorgen och uppfostran av ett barn kräver mycket av deras relation. Det kan ibland också vara orsak till en hel del påfrestningar i relationen och stress. Att ansvara för ett barns uppväxt är inte lätt. Det kostar mycket pengar och tid, pengar och tid som nu går till andra saker: arbete/skola, fritidsaktiviteter, familj, vänner, eller annat som man tycker är roligt att göra.

Om ni får ett barn är det viktigt att båda föräldrarna samsas tillsammans som ett team och stöttar varandra. Det innebär att dela på ansvar och sysslor. Vem gör vad i hushållet? Vem kliver upp på natten när barnet behöver en mamma eller pappa? Vem hjälper barnet att klä på sig eller att hämta och lämna på förskola/skola?

Föräldrarna måste även komma överens om vad som är viktigt att lära sitt barn. Trots allt, en liten bebis växer och blir ett yngre barn och därefter ett äldre barn. Ett barn utvecklas och barnets behov under uppväxten förändras.

Dessa frågor ställs så att det är möjligt att ställa ytterligare specifika frågor och öppna för en dialog med klienten. Ge personen 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 i en relation för att kunna fungera som ett team (diskutera och resonera med varandra, fatta beslut tillsammans, planera, dela på ansvar och sysslor, samarbeta, hantera påfrestningar och stress).

Genom att ställa ytterligare frågor kan du också få inblick i hur klienten och hennes partner vårdar sin relation nu. Är det redan en stabil, jämlik relation med gott samarbete?

Är hushållsarbete och andra sysslor jämt fördelade mellan båda parter, eller gör någon mycket mer än den andra? Kan de prata med varandra om viktiga saker eller är det ofta problem? Gör de saker tillsammans som ett par eller lever de separata liv i många avseenden? Vem bestämmer hur tid och pengar ska användas?

Några förslag på fler frågor:

- Är du lycklig i er relation?
- Tycker du att ni har tillräckligt med tid för varandra?
- Vad gör ni när ni är tillsammans eller för er själva? (till exempel fritidsintressen, sport, att gå ut)
- Hur skulle du beskriva er relation? (bra, tröttsam, mysig, tråkig, ensam för partnern är alltid ute med vänner, annat ...)
- Tycker du att hushållssysslor och andra sysslor är jämt fördelade?
- Vilka sysslor tycker du om att göra och vilka sysslor tycker du inte om att göra? Vilka sysslor tycker din partner om att göra och vilka sysslor tycker din partner inte om att göra?
- Är det många gräl, och vad gör ni åt det?
- Hur kommer ni överens om saker som behöver bestämmas och göras?
- Vad gör ni när ni inte kommer överens?
- Vem bestämmer vad ni ska göra under dagen, eller vem bestämmer hur pengarna ska användas?
- När det finns ett barn behöver ytterligare tid läggas på sådana saker som att leka med barnet, laga mat åt barnet, skola, läxor, prata, ha roligt tillsammans, ta hand om barnet, köpa kläder. Vem av er ska göra vad?
- Vem av er kommer att ta kontakt med myndigheter så som t.ex. Försäkringskassan och Socialtjänsten.

Uppgift för RELATIONER

Vem gör vad?

Hur ser situationen ut nu?

Försök att ta reda på hur relationen faktiskt är. Vad fungerar bra, vad fungerar inte bra? Kan de planera, göra scheman, utforska framtiden och dela ansvar och sysslor? Kan de ta hänsyn till varandra och samarbeta?

Har klienten och hennes partner ett starkt nätverk, har de stöd från sina familjer och andra viktiga personer i deras omgivning?

Vem finns där för att ge praktiskt stöd, vägledning eller bra råd? Vem är där för att ge känslomässigt stöd och sällskap?

Vem finns där för att svara på frågor om att sköta och uppfostra ett barn samt förstå barnets olika utvecklingsfaser?

Vem kan hjälpa till att vara barnvakt?

Är de båda villiga att ta emot hjälp och stöd?

Gå igenom uppgiften *Vem gör vad?* tillsammans med klienten.

Börja göra uppgiften tillsammans men låt klienten fortsätta arbetet med uppgiften hemma.

Gör en överblick av *Vem som gör vad NU?* Vilka uppgifter ansvarar klienten för själv? Vilka uppgifter ansvarar en partner för? Vilka uppgifter ansvarar de för tillsammans?

Det går bra att markera mer än en ruta för varje aktivitet. Alternativen man kan välja mellan är *Jag*, *Partner*, *Tillsammans* eller *Annan*. Spalten *Annan* används när man får hjälp av någon annan person. Eller om någon annan person helt ansvarar för uppgiften.

Vad är det för ytterligare sysslor som du måste ansvara för när det finns ett barn?

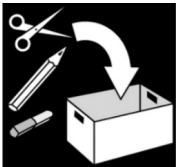






När uppgiften *Vem gör vad NU?* är fullständigt ifylld gör klienten uppgiften *Vem gör vad när det finns ett BARN?*




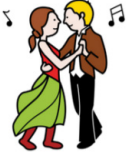


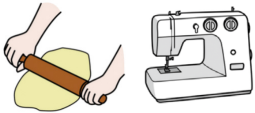

Klienten fyller i ytterligare sysslor som måste ansvaras för när det finns ett barn.

Varje åldersnivå i ett barns liv innebär nya aktiviteter och sysslor. När uppgifterna är ifyllda, diskutera resultatet med klienten. Är sysslorna jämt fördelade? Är klienten nöjd med hur sysslorna är fördelade? Vilka sysslor är det som tillkommer när det finns ett barn? När behöver man hjälp av annan person?

Uppgift för RELATIONER








- Vem gör vad NU under en dag?




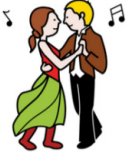


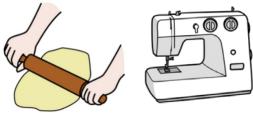

Nu	Jag	Partner	Tillsammans	Annan
<p>Plockar undan</p> 				
<p>Städar huset</p> 				
<p>Handlar</p> 				
<p>Tvättar/stryker</p> 				
<p>Bäddar</p> 				
<p>Sköter ekonomin</p> 				
<p>Tar hand om posten</p> 				

Nu	Jag	Partner	Tillsammans	Annan
<p>Lagar mat</p> 				
<p>Tar hand om husdjur</p> 				
<p>Arbetar</p> 				
<p>Nöjen</p> 				
<p>Semester</p> 				
<p>Hobby</p> 				
<p>Andra saker</p> 				
<p>Andra sysslor i hemmet</p> 				

Uppgift för RELATIONER

- Vem gör vad NÄR det finns ett barn?

Med barn	Jag	Partner	Tillsammans	Annan
Plockar undan 				
Städar huset 				
Handlar 				
Tvättar/stryker 				
Bäddar 				
Sköter ekonomin 				
Tar hand om posten 				

Med barn	Jag	Partner	Tillsammans	Annan
<p>Lagar mat</p> 				
<p>Tar hand om husdjur</p> 				
<p>Arbetar</p> 				
<p>Nöjen</p> 				
<p>Semester</p> 				
<p>Hobby</p> 				
<p>Andra saker</p> 				
<p>Andra sysslor i hemmet</p> 				

Relationer

Vad innebär det
för er relation
att få ett barn?

**Viktig information
till klienten**

Vad innebär det för er relation att få ett barn?

Du har en pojkvän eller flickvän.
Kanske har ni planer
på att gifta er eller bo ihop.
Eller så bor ni redan tillsammans.

Ni får inte ett bra förhållande per automatik.
Man måste arbeta hårt för det.
Ni måste lära känna varandra väldigt väl.

Ni måste upptäcka vad du kan
och vad din partner kan.
Precis som ni måste upptäcka
vad ni har svårt för att göra.

I ett bra förhållande
så gör man överenskommelser
med varandra.

Dom här överenskommelserna
kan handla om hushållet,
hur ni ska spendera era pengar,
hur ni ska komma överens
både med varandra
och med era vänner.

Ni kommer även överens om hur
ni löser problem när dom dyker upp.

Viktig information till klienten

Relationer

Ni kan börja fundera på att skaffa barn först när ni har en bra relation som varat en längre period.

Att bygga upp en bra relation kräver mycket tid och energi.

När ni inte har något barn, kan ni lägga mycket tid och energi på erat förhållande.

Allting förändras när det finns ett barn!

Ni har mindre tid för varandra.

Ni måste göra fler överenskommelser med varandra.

När det finns ett barn, så måste ni ta rätt beslut

När ni blir mamma och pappa,
så är ni båda två skyldiga
att uppfostra barnet tillsammans.

Ni måste diskutera med varandra
vad ni tycker är viktigt att barnet lär sig,
vad barnet får göra och vad barnet inte får göra.

Hushållssysslorna måste
delas upp på ett annat sätt:

Vem städar huset och vem handlar?

Det finns även nya sysslor
att göra när ni har ett barn.

Till exempel:

Vem badar barnet?

Vem lägger barnet?

Vem tar barnet till förskola/skola?

Vem går upp på natten om barnet är ledsen?

Ni måste även spendera era pengar
på ett annat sätt och även er tid.

Ni kan inte lägga lika mycket tid
på nöjen som innan ni fick barn.

Ni måste vara överens om alla dessa frågeställningar.
Och ni måste leva upp till dessa överenskommelser.

Det är viktigt att ni jobbar bra ihop för då är ni ett riktigt team.

Viktig information till klienten

Relationer

Med ett barn har ni mindre tid för varandra

Ett barn tar mycket tid
och mycket uppmärksamhet.

Ni har lite tid för er själva
eller för varandra.

Ibland kan det vara väldigt frustrerande
och tröttsamt.

Ibland kan det leda till diskussioner och gräl.

Det är därför ni måste
prata med varandra om problem.

Hur löser ni problemen,
även om ni är trötta
och inte har sovit så mycket?

Tänk på att ett barn kan skapa mycket stress.
Ibland så mycket stress att föräldrar flyttar isär.
Det kan även hända er.
Då måste en av er ta hand om barnet själv.

Viktig information till klienten

Relationer

Något att tänka på:

- Vad ändras för er om ni skaffar barn?
- Hur ska ni dela på sysslorna?
- Hur ska ni göra överenskommelser?
- Vem bestämmer hur pengarna ska spenderas?
- Hur kommer ni se till att ni fortfarande har tid för varandra?
- Hur kommer ni att lösa problem?
- Hur ska ni göra för att arbeta tillsammans som ett team?