

Toolkit

Barn - Vet jag vad
det innebär?



Toolkit

Att prata om barn

Syfte
Innehåll
Metod för hela Toolkit

Många saker förändras när ett barn kommer.

- Ett barn tar tid.
- Ett barn kostar pengar.
- Att ta hand om ett barn kräver mycket av din relation.
- Du behöver ett lämpligt hem med tillräckligt utrymme och säkerhet för barnet.
- Det krävs vissa färdigheter för att sköta ett hushåll och för att ta hand om och uppfostra ett barn.

För att ge insikt i detta omfattar "Barn - Vet jag vad det innebär?" dessa fem huvudområden djupare.

Syfte

"Barn- Vet jag vad det innebär?" syftar till att på bästa sätt att skapa medvetenhet om vad det innebär att få ett barn. Det är framtaget för personer med ett intellektuellt funktionshinder som vill bli föräldrar men kan även användas som kunskapsstöd mer generellt för att prata om föräldraskap. Det ger information om de mest grundläggande villkoren i ett föräldraskap som behöver uppfyllas för att ge ett barn en stabil och trygg grund.

Innehåll

"Barn-Vet jag vad det innebär?" innehåller följande komponenter:

- klienthäfte med 20 tillhörande idékort
- 5 manualer för huvudområdena:
TID, BOSTAD, PENGAR, RELATIONER och FÄRDIGHETER
- 5 spelbrädor för huvudområdena
- 8 frågekort för varje bräda
- blanka frågekort utan förtryckt text till varje bräda
- en uppgift för varje huvudområde
- en informationsbroschyr för varje huvudområde till klienten.

Metod för hela Toolkit

Börja med en diskussion med hjälp av klienthäftet och idékortet. Dessa syftar till att motivera klienten att tänka på varför han/hon vill ha ett barn och vad ett barn betyder för honom/henne. Låt klienten ta med sig häftet hem. Detta ger klienten möjlighet att läsa den i hans/hennes tempo och diskutera den med familjen, vänner och professionella.

Nästa steg är att börja att fråga klienten, kanske tillsammans med partnern, ett antal specifika frågor.

Det finns frågor till de respektive huvudområdena: TID, BOSTAD, PENGAR, RELATIONER och FÄRDIGHETER. Det finns också uppgifter till områdena som används för att klienten ska få en djupare förståelse. En manual till respektive huvudområde medföljer. De innehåller instruktioner för hur man använder materialet. Klienten väljer tillsammans med dig vilket av områdena som är mest motiverande att börja med. Lägg spelbrädorna bredvid varandra för att underlätta valet och medvetengöra för klienten att man behöver ta ansvar för många delar när man har ett barn.

Varje område har också en lättläst informationsbroschyr till klienten. Där beskrivs de viktigaste komponenterna i huvudområdet. Dessa häften bör också ges till klienten att ta hem och läsa när ni arbetar med det området.

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

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.

www.regionuppsala.se/suf www.asvz.nl



SUF-Kunskapscentrum
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap



Toolkit

Att prata om barn

Klienthäfte

Frågor att fundera över

**Tror du att ett barn
kommer att göra dig lycklig?**

Barn - Vet jag vad det innebär?

Några vet att de med all säkerhet
kommer att vilja ha barn.
Andra vet att de inte vill ha barn.
Sen finns det några som är osäkra.

Hur är det för dig?

Vill du ha barn?
Det är i så fall en önskan som du behöver tänka över.

Hur tänker du dig att det kan bli?

Vet du vad det innebär att bli förälder?

För att du ska kunna förstå mer så kan det hjälpa
att ställa ett antal frågor till dig själv.
Du finner frågor i detta häfte.

Varför vill du ha ett barn?

Det är en viktig fråga

- Vill du ha ett barn för att du tycker om att ta hand om någon?
- eller för att dina syskon har barn?
- eller för att alla andra har barn?

- Vill du ha ett barn för att ett barn ger så mycket kärlek tillbaka?
- Vill du ha någon att gosa med?
- Vill du ha något som bara är ditt?

- Tror du att ett barn gör dig lycklig?
- Känner du dig hel endast om du får ett barn?
- Känner du att du endast passar in om du har ett barn?

Eller kanske har du en annan anledning...

Vad betyder barn för dig?

- Vad har du för erfarenhet när det gäller att ta hand om barn?
- När och var träffar du andra som har barn?
- Vad är det du tycker om hos barn?
- Vad är det du inte tycker om hos barn?

- Vill du verkligen ha ett eget barn, eller tycker du bara om att vara tillsammans med barn?
- Skulle du vilja arbeta med barn?
- Skulle du vilja sitta barnvakt åt någon?

- Vad vet du om barn?
- Vad tycker du om små barn?
- Vad tycker du om äldre barn?

Vad har du för erfarenhet av att ta hand om barn?

Prata med andra människor om detta:
med din partner, familj, goda vänner
eller med någon som du har förtroende för.

Använd idékortet för att prata om barn.

På så vis kan du få bättre förståelse
för vad som verkar lätt
och vad som verkar svårt med barn.

Du kan också komma på
om du verkligen vill bli förälder.

Allting förändras när det finns ett barn Vill du det? Klarar du av det ansvaret?

Att ha ett barn kan vara härligt.
Men det kan också orsaka mycket oro och stress.
Många gånger är det också ett hårt arbete.
Att ha ett barn kan vända upp och ner på tillvaron.

Många saker förändras när det finns ett barn.
Din relation till din partner förändras.
Ni kommer att få mindre tid för varandra.
Du får också mindre tid för dina egna fritidsintressen.
Du måste ta hänsyn till ditt barn hela tiden.

Dessutom måste du ha tillräckligt med pengar
för att köpa mat, kläder och andra saker till ditt barn.
Du behöver också ett bra hem.
Ett hem som är säkert för ett barn.

Du måste också veta och klara av att utföra många saker
för att ta hand om och uppfostra ett barn .

Allt förändras när det finns ett barn!

Tänk efter vad det innebär innan du får ett barn

Att bestämma sig för att skaffa barn är ett stort steg.

Du måste noga tänka igenom vad det innebär.

Du behöver inte göra det ensam.

De flesta som tänker på att skaffa barn pratar med andra innan de fattar ett sådant viktigt beslut.

Prata med andra om att skaffa barn:

prata med din partner, familj, goda vänner,
eller andra som du har förtroende för.

Hur är det att ha ett barn?

Vad innebär det att ha barn?

Vad måste du veta och klara av att göra om du har ett barn?

Vad behöver du ta hänsyn till?

Vilka saker behöver du?

Det är viktigt att du tänker igenom detta inför detta viktiga beslut.

Preventivmedel skyddar er under tiden ni skaffar er

mer kunskap om barn så att ni sedan kan göra ett aktivt val.

Barn - Vet jag vad det innebär?

Barn - Vet jag vad det innebär? innehåller frågekort, uppgifter och informationsbroschyrer.

Det innehåller också detta Klienthäfte med frågor att fundera över.

Barn - Vet jag vad det innebär innehåller fem delar.

Tid, pengar, relationer, boende och färdigheter.

Du får kunskap om:

- Hur mycket tid tar ett barn?
- Hur mycket kostar det att ha ett barn?
- Vad innebär ett barn för er relation?
- Vilket boende är bäst när du har ett barn?
- Vad måste du veta och klara av att utföra om du ska ta hand om och uppfostra ett barn?

Du kan prata om dessa saker med andra personer:
med din partner, familj, goda vänner eller andra
som du har förtroende för.
Då kan du få en klarare bild av vad du egentligen vill
och vad det innebär att skaffa barn!

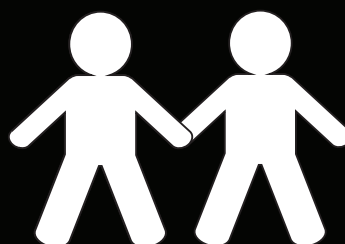
Om du tänker igenom detta innan du blir förälder
så har du bättre förutsättningar att ta hand om ditt barn.

**En sak är säker, mycket i ditt liv
förändras när du har ett barn!**

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.

1. **I**ntroduktion
Allting förändras när du får ett barn
2. **I**nformation RELATIONER - till professionell
3. **Ö**versikt av frågekort
4. **T**ips för fortsatt diskussion
5. **U**ppgift för RELATIONER
Uppgift för RELATIONER - Vem gör vad?
6. **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

Med barn

.....

Har du ett stabilt förhållande?
Bor ni ihop?

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

Hur länge har du haft ett stabilt
förhållande?

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

Hur är ert förhållande?

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

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

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

Hur fördelar ni hushållsarbetet?
Vem gör vad?

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

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

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

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

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

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

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

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 resultaten 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
Plockar undan 				
Städar huset 				
Handlar 				
Tvättar/stryker 				
Bäddar 				
Sköter ekonomin 				
Tar hand om posten 				

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

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
Lagar mat 				
Tar hand om husdjur 				
Arbetar 				
Nöjen 				
Semester 				
Hobby 				
Andra saker 				
Andra sysslor i hemmet 				

Relationer

Vad innebär det
för er relation
att få ett barn?

**Viktig information
till klienten**

Svensk översättning av det holländska materialet "Do I know what that involves?"
www.asvz.nl [SUF-Kunskapscentrum www.regionuppsala.se/suf](http://www.regionuppsala.se/suf) 2019-03-04



Viktig information till klienten

Relationer

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.

Viktig information till klienten

Relationer

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?