

## **REDI – att vara förälder**

### **Fokus på vardag, föräldraskap, amning och relationer**

Nina Asplund

Linda Axén

Andrea Björklund

Daniela Fagerlund

Mikaela Fri

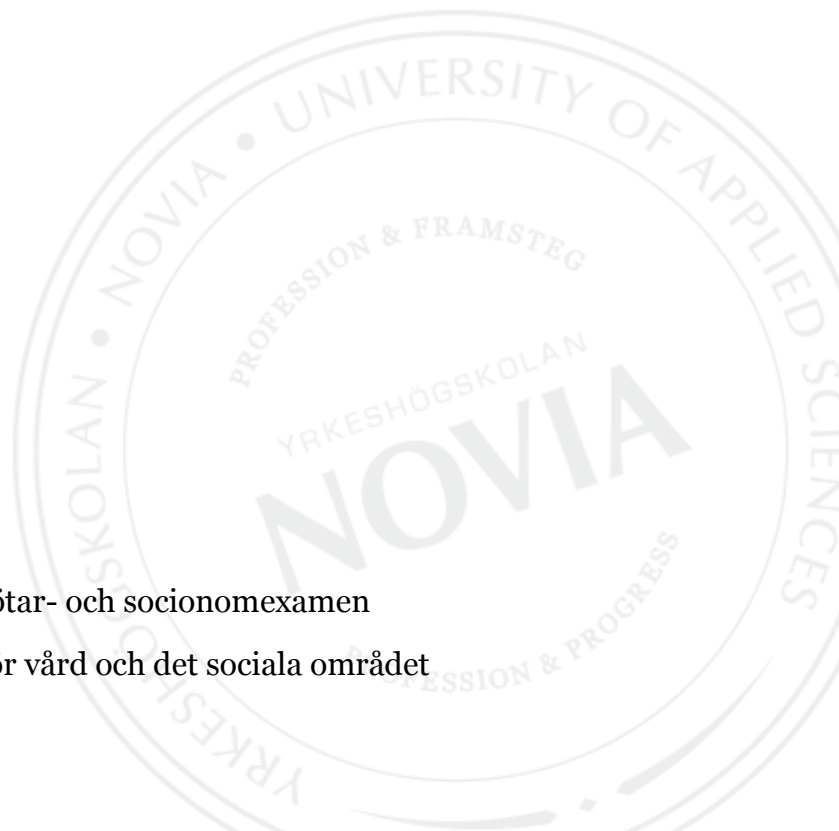
Johanna Hagström

Janette Jägerskiöld

Examensarbete för sjukskötar- och socionomexamen

Utbildningsprogrammet för vård och det sociala området

Åbo 2011



## EXAMENSARBETE

Författare: Asplund Nina, Axén Linda, Björklund Andrea, Fagerlund Daniela, Fri Mikaela, Hagström Johanna och Jägerskiöld Janette.

Utbildningsprogram och ort: Vård och det sociala området, Åbo.

Inriktningalternativ/Fördjupning: Sjukskötare, socionom.

Handledare: Alm Christine, Juslin Eva.

**Titel:** REDI - att vara förälder. Fokus på vardag, föräldraskap, amning och relationer.

---

Datum: 28.09.2011

Sidantal: 77

Bilagor: 4

---

### Sammanfattning

Examensarbetet är skrivet inom projektet Familjehuset. Målet för projektet Familjehuset är att utveckla innehåll, material och modeller för mångprofessionella familjeträffar. Syftet med examensarbetet är att skapa reflektion och diskussion hos föräldrar och hos blivande föräldrar. Teman som behandlas i examensarbetet är en fungerande vardag, föräldraskap, fungerande amning i vardagen och familjens inre relationer. Examensarbetet är ett mångprofessionellt arbete och utgår från ett resursförstärkande arbetssätt. Arbetet består av en teoridel och en tillämpningsdel, REDI - att vara förälder.

Resultatet av arbetet är REDI – att vara förälder. REDI är utformat för att användas av personalen vid Familjehuset Ankaret som ett verktyg i arbetet med föräldrar och familjer. REDI består av reflektions- och diskussionskort, en manual och en förvaringspåse. Korten finns i form av text och bilder och behandlar de olika teman i arbetet. REDI är influerat av olika funktionella metoder i form av kort som används inom social- och hälsovården.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Familj, föräldraskap, vardag, graviditet, anknytning, amning, stöd, relationer, syskon.

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Asplund Nina, Axén Linda, Björklund Andrea, Fagerlund Daniela, Fri Mikaela, Hagström Johanna och Jägerskiöld Janette.

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaali- ja hoitotyö, Turku.

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi, sairaanhoitaja, AMK.

Ohjaajat: Alm Christine, Juslin Eva.

**Otsikko:** REDI – att vara förälder. Fokus på vardag, föräldraskap, amning och relationer.

---

Päivämäärä: 28.09.2011

Sivumäärä: 77

Liitteet: 4

---

### Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on osa projektia Familjehuset. Projektin tavoitteena on luoda materiaalia ja menetelmiä moniammatillisiin perhetapaamisiin. Opinnäytetyön tavoitteena on herättää reflektointia ja keskusteluja vanhempien sekä tulevien vanhempien kesken. Opinnäytetyössä käsiteltävät teemat ovat toimiva arkipäivä, vanhemmuus, toimiva imetys arjessa sekä perheen sisäiset suhteet. Tämä on moniammatillinen opinnäytetyö, jonka lähtökohtana on ihmisen voimavaroja vahvistava työmenetelmä.

Työn tuloksena on menetelmä nimeltään REDI – att vara förälder. REDI on vanhempien ja perheiden kanssa työskentelevälle Familjehuset Ankaren hoitohenkilökunnalle kehitetty menetelmä. REDIn tarkoituksena on toimia hoitohenkilökunnan apuvälineenä moniammatillisessa toiminnassa. REDI koostuu reflektointi- ja keskustelukorteista, käyttöohjeesta sekä säilytyspussista. Kortit koostuvat sekä kuvista että teksteistä, jotka käsittelevät opinnäytetyön keskeisiä teemoja. REDlin ovat vaikuttaneet erilaiset, korttien muodossa olevat toiminnalliset menetelmät, joita käytetään sosiaali- ja terveydenhuollossa.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Perhe, vanhemmuus, arki, raskaus, kiintymys, imetys, tuki, suhteet, sisarukset.

---

## **BACHELOR´S THESIS**

Authors: Asplund Nina, Axén Linda, Björklund Andrea, Fagerlund Daniela, Fri Mikaela, Hagström Johanna och Jägerskiöld Janette.

Degree programmes: Nursing and social care, Turku

Specialization: Nurse, Bachelor of social services

Supervisors: Alm Christine, Juslin Eva.

**Title:** REDI – att vara förälder. Fokus på vardag, föräldraskap, amning och relationer.

---

Date: 28.9.2011

Number of pages: 77

Appendices: 4

---

### **Summary**

This Bachelor's thesis is a part of a project called "Familjehuset". The purpose of the project is to develop content, material and models for multiprofessional family meetings. The aim of the thesis is to initiate reflection and discussion among parents and parents to be. A functioning everyday life, parenthood, functioning breast-feeding in everyday life and inner relations of a family are central themes in this thesis. The Bachelor's thesis is a multiprofessional work and emanate from resource enhancing working methods. The thesis consists of a theory part and a practical part, REDI – to be a parent.

The result of the thesis is REDI – to be a parent. REDI is meant to be used by professionals at "Familjehuset Ankaret" as a tool when working with parents and families. REDI consists of reflection and discussion cards, a manual and a storage bag. There are two kinds of cards; texts and pictures. The cards deal with the themes in the thesis. REDI is inspired by different functional methods used in social services and health care.

---

Language: Swedish.

Key words: Family, parenthood, everyday life, pregnancy, attachment, breast-feeding, support, relations, siblings.

---

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Processbeskrivning .....	4
2.1	Arbetsprocessen .....	4
2.2	Datainsamling.....	4
2.3	Produktutveckling.....	6
2.4	Etiska val.....	9
3	Stöd för familjer och föräldrar .....	10
3.1	Familjecenterverksamhet.....	11
3.2	Rådgivning .....	12
4	En introduktion till familj, vardag och föräldraskap .....	13
4.1	Familjen.....	13
4.2	En fungerande vardag .....	15
4.2.1	Rutiner .....	17
4.2.2	Närvaro i vardagen .....	18
4.3	Former av föräldraskap .....	20
4.4	Ett tillräckligt bra föräldraskap .....	21
5	Föräldraskapet startar under graviditeten .....	23
5.1	Att växa till förälder.....	24
5.1.1	Mental och fysisk förberedelse under graviditeten .....	24
5.1.2	Föreställningar om barnet .....	26
5.1.3	Föräldrarnas egen barndom.....	27
5.1.4	Ett känslomässigt föräldraskap växer fram .....	29
5.2	Anknytning.....	30
5.2.1	Anknytningsteorin .....	30
5.2.2	Prenatal anknytning .....	32
5.2.3	Interaktion med det ofödda barnet .....	33
5.3	Rådgivningens roll i stödjandet av föräldraskapet under graviditeten .....	33
5.3.1	Att stöda den blivande pappan.....	34
5.3.2	Att stöda den blivande mamman.....	35
6	Fungerande amning i vardagen .....	36
6.1	Amningsdirektiv och allmänt om amning.....	37
6.2	Att motivera till helamning .....	40
6.3	Betydelsen av stöd för den ammande mamman.....	43
6.4	Pappan som stöd vid amning.....	45
7	Familjens inre relationer .....	50

7.1	Relationer mellan föräldrar och barn.....	51
7.2	Att få ett till barn.....	54
7.3	Relationen mellan det äldre och det yngre syskonet .....	57
7.3.1	Att få ett syskon.....	58
7.3.2	Barnet i syskonskaran .....	61
8	REDI – att vara förälder .....	63
9	Avslutande diskussion.....	64
	Källförteckning .....	69

**Bilaga 1**      *Manual REDI- att vara förälder*

**Bilaga 2**      *Korten REDI- att vara förälder*

**Bilaga 3**      *Förvaringspåsen till REDI- att vara förälder*

**Bilaga 4**      *Brainstorming: Tankar, idéer och intresseområden*

## 1 Inledning

Detta arbete är skrivet inom projektet Familjehuset. Projektet fungerar i samarbete med Familjehuset Ankaret i Pargas, Väståboland. Arbetets syfte är att skapa reflektion och diskussion hos föräldrar och hos blivande föräldrar. Syftet stöder tanken om ett resursförstärkande arbetssätt. Vi har utformat reflektions- och diskussionskort, ”REDI - att vara förälder”, som behandlar en fungerande vardag, föräldraskapet startar under graviditeten, fungerande amning i vardagen och familjens inre relationer. REDI innehåller text- och bildkort med frågor, påståenden eller situationer att reflektera över och diskutera kring. Den indirekta målgruppen för arbetet är föräldrar och blivande föräldrar eftersom arbetet är utformat för personalen att använda vid Familjehuset Ankaret. Hädanefter används endast namnet Ankaret då vi syftar på Familjehuset Ankaret. Likaså används endast namnet REDI då vi syftar på REDI – att vara förälder.

Examensarbetet tangerar ett familjecentrerat resursförstärkande arbetssätt. Som stöd har vi använt oss av programmet Vägledande samspel, ICDP (International Child Development Programme). Programmet går ut på att påverka och förbättra samspelet mellan barn och föräldrar (Hundeide 2009, s. 10). Programmet kan tillämpas inom olika områden, bland annat inom mödra- och barnhälsovården samt inom dagvården. (ICDP u.å.). Vägledande samspel fokuserar mycket på att klarlägga och påverka föräldrarnas uppfattningar om barnet eftersom uppfattningen bildar grunden för hurdan omsorg barnet får (Hundeide 2009, s. 14-15). Att vägleda föräldrarna i deras vardagliga samspel med barnet är målet med programmet ICDP inom barnhälsovården. Meningen är att ta till vara och stärka föräldrarnas lyhördhet för barnets behov så att barnet kan utvecklas och anpassa sig på ett positivt sätt. Stor vikt läggs vid att ge stöd till föräldrarna så att de litar på sina egna förmågor och tror på att de kan uppfostra sitt barn. (ICDP u.å.). Vägledande samspel används inom Ankaret, och filosofin bakom tankesättet avspeglas i vårt arbete.

Projektet inleddes år 2007 i och med att personal vid Pargas mödra- och barnrådgivning i Väståbolands stad kontaktade Yrkeshögskolan Novia och tog initiativ till ett utvärderings- och utvecklingsprojekt inför rådgivningsverksamhetens flytt till det nybildade Familjehuset Ankaret. Vid Ankaret samarbetar mödra-, barn- och familjerådgivning med psykologer, social- och familjearbetare, närvårdare, specialbarntädgårdslärare och familjedagvårdsledare. (Projektplan för familjehuset 2010-2013).

Familjecenterverksamhet innebär ett sätt att stöda barnfamiljernas vardag och organisera barnfamiljernas service. Genom familjecentermodellen strävas det efter en sektorövergripande samverkan tillsammans med väntande föräldrar, baby- och småbarnsföräldrar samt föräldrar till äldre barn. Projektet Familjehuset utvecklar modeller, metoder och material för familjehusverksamhet i syfte att stärka samarbetet mellan de olika aktörerna inom barn- och familjearbete i Väståbolands stad och därmed bidra till tidig identifikation av problem, tidigt ingripande och tidigt stöd till familjer. Utgångspunkten för projektet Familjehuset är ett familjecentrerat resursförstärkande arbetssätt. Som blivande hälsovårdare och socionomer ligger det i vårt intresse att arbeta för familjers välmående.

Under åren 2008-2009 gjorde fem sjukskötarstuderande i samarbete med personalen inom ramen för projektet ”Rådgivningsverksamhet i utveckling” en utvärdering av verksamheten vid Pargas mödra- och barnrådgivning. Projektets målsättning var att Pargas rådgivning får en övergripande utvärdering av verksamheten och därmed en kartläggning av vilka utvecklingsbehov som finns. Det framgick att majoriteten av de som besöker rådgivningen är nöjda med verksamheten. Utvecklingsarbete som utfördes detta läsår var att identifiera läkarbesöken, uppmärksamma patienternas enskilda behov och resurser och innehållet av familjeförberedelsekurserna. Det uppkom även några förbättringsförslag för Pargas rådgivningsverksamhet. Dessa var telefontiderna på barnrådgivningen, förbättring av gruppverksamheten och stöd för parförhållanden. (Projektplan för familjehuset 2010-2013).

Projektet fortsatte år 2009-2010 med ”Rådgivningsverksamhet i utveckling” som projekt. I detta projekt deltog sex stycken studeranden som fördjupat sig inom olika temaområden. Temaområdena var bland annat att få pappan mera delaktig i rådgivningsverksamheten och att identifiera och stöda de kvinnor som lider av förlossningsrädsla. De arbeten som gjorts detta läsår utarbetades ytterligare som utvecklingsarbete inom inriktningen hälsovård. (Projektplan för familjehuset 2010-2013).

I projektets andra fas som pågår för tillfället, 2010-2011, har fyra sjukskötarstuderande och tre socionomstuderande med ett mångprofessionellt perspektiv fortsatt kvalitetsutvecklingen för Ankaret. Delmålsättningarna för åren 2011-2012 är att studerande utvecklar innehåll, material och modeller för mångprofessionella familjeträffar och utarbetar metoder och modeller för verksamhetsformer för att engagera familjer med särskilda behov att delta i familjecaféverksamheten medan åren 2012-2013 fokuserar på utvärdering av projektet.



I utvecklingsarbetet har sjukskötare Nina Asplund, Linda Axén, Andrea Björklund och Mikaela Fri samt socionomstudenter Daniela Fagerlund, Johanna Hagström och Janette Jägerskiöld tillsammans utarbetat ett mångprofessionellt underlag, REDI. REDI är utvecklat främst för rådgivningsverksamhet, men materialet lämpar sig också väl för annan verksamhet inom Ankaret. Med mångprofessionellt arbete strävar yrkeskunniga inom social- och hälsovårdsbranschen till att samarbeta för att se klienten som en helhet. Mångprofessionellt samarbete utgår från ett klientperspektiv, olika professioners kunskap och en medveten växelverkan mellan dessa, gränsöverskridande arbete samt nätverksarbete. (Isoherranen 2005, s. 14). Ett kreativt och organiserat utnyttjande av forskningsresultat och vetenskaplig kunskap syftar till ett utvecklingsarbete. Med hjälp av ett utvecklingsarbete kan man åstadkomma nya produkter, nya processer, testa nya system eller göra förbättringar av redan existerande system. (Olsson & Sörensen 2001, s. 29).

Socionomstudenter Johanna Hagström har skrivit om en fungerande vardag med fokus på rutiner och närvaro inom familjen. Kapitlet föräldraskapet startar under graviditeten är skriven av sjukskötare Linda Axén och socionomstudenter Daniela Fagerlund och behandlar prenatal anknytning i relation till känslan av föräldraskap. Sjukskötare Andrea Björklund och Mikaela Fri behandlar aspekter på hur motivera till och upprätthålla helamning, medan socionomstudenter Janette Jägerskiöld och sjukskötare Nina Asplund fokuserar på relationen mellan föräldrar och barn samt mellan syskon. Förutom dessa teman behandlas i arbetet även familjen, föräldraskapet samt stöd för familjer och föräldrar eftersom Ankaret har en familjecentrerad verksamhet och målgruppen är föräldrar och familjer. Intresset för de teman som ingår i arbetet har väckts på olika sätt och som ett resultat av våra utbildningsprogram, egna erfarenheter och personligheter. Frågeställningarna som presenteras i de olika kapitlen är kopplade till arbetets olika teman. I arbetet har vi valt att fokusera på kärnfamiljen, i och med att de forskningar och den litteratur vi hittat enbart behandlar kärnfamiljen.

## **2 Processbeskrivning**

Här beskrivs hur arbetsprocessen förlöpt under projektets gång. Kapitlet behandlar processen, datainsamlingen, produktutvecklingen samt de etiska val som gjorts.

### **2.1 Arbetsprocessen**

Vid projektstarten på hösten 2010 träffades alla i den nybildade projektgruppen för att diskutera kring familjehusverksamhet. Därefter brainstormades det kring intresseområden (se bilaga 4). Förslagen kategoriserades och delades in i målgrupp, tema och verksamhetsform. Därefter valde var och en av oss en målgrupp, tema och verksamhetsform som intresserade oss och som vi kunde tänka oss att fördjupa oss i. I detta skede lades det främst vikt vid teori i anslutning till familjehusverksamhet och vägledande samspel. Kombinationerna av våra val kring tema, målgrupp och verksamhetsform tog vi sedan med oss till första träffen tillsammans med våra handledare från Novia och personal från Ankaret. Med utgångspunkt i våra intresseområden valde vi tillsammans med handledarna och personalen mer specifika ämnen att göra ett arbete kring. Utgående från de egna önskemålen delades vi in inom projektgruppen så att ämnen som tangerade varandra slogs ihop. I mindre grupper började därefter arbetet genom att söka litteratur inom sina egna ämnesområden samt att hitta ett syfte med arbetet. Teorin bearbetades inom arbetets olika kapitel och samtidigt utvecklades REDI. Förutom arbetet i små grupper har vi även arbetat som en enhetlig grupp samt haft regelbunden handledning. Mer utförligt om processen tas upp i kapitlet om produktutveckling, eftersom processen till stor del handlar om utvecklandet av REDI.

### **2.2 Datainsamling**

För att hitta litteratur till arbetet har databaserna Ebsco, Cinahl, Doria, Svemed+, Medic, Arto och Google Scholar använts. Information har också sökts via Nelli-portalen och Theseus. Bibliotekskatalogerna vi använt oss av är Blanka, Vesta, Vaski, Fredrika, Intro och Vaari. Även material från Institutet för hälsa - och välfärd, Finlex samt från Social- och hälsovårdsministeriet har sökts, likaså har vårdvetenskapliga tidskrifter såsom Kätilölehti, Jordemor, Vård i focus, Vård i Norden, Tehy, Terveystiete ja hoito och Sairaanhoitaja varit betydelsefulla vid sökning av relevant litteratur. Vid artikelsökning har vi avgränsat till fulltext. Den litteratur som haft mest betydelse för vårt arbete är

vårdvetenskaplig och socialpedagogisk eftersom arbetet görs för rådgivningsverksamhet samt för annan familjehusverksamhet.

I kapitel tre som handlar om familj, vardag och föräldraskap användes de kombinerade sökorden ”familj”, ”rutiner” och ”familjeliv” vid databasen Ebsco, vilket gav 152 träffar, varav en relevant. Vid Doria kombinerades sökorden ”perhe”, ”ajankäyttö” och ”arki”, vilket gav 285 träffar varav en var relevant. Forskningarna hittades genom att ögna igenom rubrikerna och därefter abstrakten för de forskningar som tangerade ämnet. Vid Google Scholar kombinerades sökord som ”föräldraskap”, ”rutiner”, ”familj”, ”vardag”, ”relationer” och ”tid”. Sökningen på Google Scholar gav 1028 träffar varav två var relevanta. Dessa två hittades genom att bläddra igenom de första sidorna.

I kapitel fyra om föräldraskap och prenatal anknytning har vid Ebsco, Cinahl använts de kombinerade sökorden ”parenthood” och ”fathers” som gav 180 träffar, varav två var relevanta och användes i arbetet. De första sidorna med träffar bläddrades igenom vartefter forskningarna hittades. Annan litteratur som hittats och som varit av betydelse berör bland annat det stöd både pappan och mamman anser att de får vid mödrarådgivningen samt föräldrars upplevelser av graviditet. Exempel på forskning vi haft nytta av är Paavilainens ”*Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen*”, Bondas’ ”*Att vara med barn – en vårdvetenskaplig studie av kvinnors upplevelser under perinatal tid*” samt Hakulinen-Viitanen m.fl: s verk ”*Äitiys- ja lastenneuvola Suomessa*”.

Sökorden för kapitel fem om amning har på Nelli-portalen kombinerats till ”breastfeeding” och ”father” vid ett första söktillfälle som gav 4320 träffar varav två var relevanta för arbetet. Vid ett senare söktillfälle på Nelli-portalen kombinerades igen ”father” och ”breastfeeding” som denna gång gav 13179 träffar och gav en ny relevant artikel som kunde användas i arbetet. Här är sökningen avgränsad enligt relevansen till sökorden i procent, där gränsen dragits vid 75 %. Andra artiklar som använts har ingått i vårdvetenskapliga tidskrifter. En forskare som varit av betydelse för amningsdelen är den inom amning framstående forskaren Leena Hannula.

I kapitel sex som behandlar familjens inre relationer användes sökorden ”föräldrar”, ”syskon”, ”syskonpar”, ”relationer”, ”delaktighet” och ”familjerelationer”. Sökning på Google Scholar med kombinationen av sökorden ”perhe”, ”aika”, ”suhteet” och ”sisarukset” gav 1420 träffar. Genom att gå igenom de första sidorna med träffar hittades 4 användbara träffar som motsvarade ämnet. Dessa träffar var relevanta eftersom de handlade om syskonskap och vilken betydelse syskon har för varandra. En författare som

använts mycket är Judy Dunn. Dunn har forskat och skrivit mycket om syskonskapet.. Litteraturen av Judy Dunn är rätt gammal, men nyare forskning är svår att hitta och mycket av den nyare litteraturen inom området som hittats hänvisar till Dunn.

## 2.3 Produktutveckling

Produkten vi utvecklat är REDI – att vara förälder, bestående av reflektions- och diskussionskort. I enlighet med den teori som arbetet innehåller har vi tagit fram frågor som kan ställas och bilder i syfte att uppnå diskussion och reflektion hos föräldrar och hos blivande föräldrar vid träffar i Ankaret. De teman som vi valt ut och önskar att föräldrar skall diskutera ingår i arbetet. Till en början beskrivs teorier som vi använt som stöd för att kunna utveckla REDI, därefter beskrivs den praktiska utvecklingen. Alla kort är insatta i texten för att påvisa den teoretiska förankringen. Samtidigt motiveras varför dessa frågor lyfts fram.

Eftersom kort i olika former har visat sig vara en funktionell metod inom social- och hälsovårdsbranschen har vi valt att vår produkt skapas i form av kort. Kort är enkla att ta fram och använda vid olika tillfällen. Funktionella kort är bland andra Nalle-kort, med hjälp av vilka barnet, den unga eller den vuxna kan relatera till olika känslor hos sig själv och som fungerar som ett samtalsstöd exempelvis inom social- och familjearbete, familjeterapi, dagvård, skola samt inom rådgivning (Välivaara u.å.b). Andra funktionella kort som kan nämnas är Mun Stoori, som är framtagna speciellt för ungdomar och med vilkas hjälp den unga kan bli medveten om sig själv och om sina val (Barkman u.å.). Elämän tärkeät asiat – korten kan exempelvis användas som hjälpmedel vid barnskyddsfall, familjeterapi och inom rådgivning och hjälper individen att producera sin egen livsberättelse. Korten kan också användas vid kartläggning och resursförstärkande arbete. (Sosiaaliportti 2007a). Även Kissan päivät – kort är framtagna för barn i syfte att kunna namnge och att uttrycka sina känslor, exempelvis inom barnskyddsarbete (Välivaara u.å.a). Vahvuus - kortens idé är att stöda barnets individuella utveckling och att stärka barnets resurser och fungerar som stöd för diskussion till exempel inom social- och familjevård, familjeterapi och rådgivning (Barkman 2007). Väittäjä - korten berör bland annat föräldraskap, fostran och gränssättning och är till skillnad från de andra korten framtagna för vuxna, men de kan användas lika väl med barn och unga. Med hjälp av korten kan individen uppmuntras till att uttrycka sina åsikter och motivera dem. (Sosiaaliportti 2007b).

Hans Thiersch har en teori som passar in med tanke på vårt resursförstärkande tankesätt. Teorin tar mycket fasta på vardagen och individuella upplevelser. Detta grundar sig på 1960-talets tyska synsätt till realismen och subjektiviteten och samma tankesätt framkommer i den tyska socialpedagogikens grunder att under svåra förhållanden stöda människors subjektivitet, livshantering samt att hjälpa dem till självhjälp, att möta problem i vardagen och att kunna lösa dem. Uppmärksamheten riktas till det verkliga livet som människorna lever i, deras olika problem och där med att försöka förverkliga sig själva samt att leva i nuet. Att hålla fokus på omständigheterna kring människan bidrar till en god livshantering, relationer samt skapar resurser. (Hämäläinen & Kurki 1997, s. 120-121).

Med praktisk socialpedagogik strävas det efter att aktivera människor med hjälp av hans eller hennes egna resurser, samt samhörighet och ansvar för att förbättra livsvillkor. Socialpedagogikens mål är att stöda klienten subjektivt och stöda klienten att finna självhjälp samt att klara sig i vardagen. Till socialpedagogiken hör också att stöda samhällelig subjektivitet och identitet, och vid utveckling av dessa ökar självkänslan att ta tag i livets glädje samt kontroll över sig själv och omgivningen. Socialpedagogikens centrala begrepp är dialog och pedagogik som binds samman i samhällelig kontext. (Mönkkönen & Nurro & Väisänen 2000, s. 18, 22-23).

Även konstruktivistisk vägledning stöder REDI. Vägledning är en process som genom dialog skall ge omsorg, hopp, uppmuntran och klarhet. Det handlar om en reflektiv social verksamhet och meningen är att hjälpa andra. Konstruktivistisk vägledning är en aktivitet som stöder empowerment. Genom vägledning kan de vägledda få impulser för att söka efter nya möjligheter och sociala sammanhang. Vägledningen kan även bidra till att människor får hjälp att utvärdera, acceptera och förändra olika sidor hos sig själva eller de ramar som omger deras liv. Människorna arbetar under processen med att själva kunna välja, förstå eller förbättra de villkor som styr deras vardag. Meningen är inte att ge färdiga svar eller presentera bevislig fakta. Information anses vara värdefull för människan endast om människan kan införliva den med sitt eget tänkande. (Vance Peavy 2000, s. 12-22, 141).

Inom sociokonstruktivistisk inläring speglar människorna tankar, reflekterar tillsammans och söker bekräftelse för sina egna tankar. Sociokonstruktivismens idé bygger på att människor tillsammans bygger och skapar förståelse för världen. Kommunikationen och de sociala kontakterna i inläringen betonas. Kognitiva processer och reflektion ses som viktiga moment. (Kauppila 2007, s. 48-51, 151).

Empowermentbegreppet kan relateras till makt, kraft, inflytande, medbestämmande, stolthet och självkänsla. Fokus läggs på brukarens egna önsknings, förhoppningar och mål. När människan själv får användas som problemlösare och beslutsfattare fungerar hon bäst. (Starrin 2009, s. 13). Empowerment handlar enligt Saalebey, (2002, 2006 enligt Moula 2009, s. 19) om intentioner och processer som strävar efter att upptäcka och utveckla individens egna resurser medan Payne (1997 enligt Moula 2009, s. 19) menar att det handlar om att utveckla sitt självförtroende och sin kapacitet. Viljamaa (2003, s. 116) föreslår reflektioner över föräldraskapet eftersom det aktiverar de egna resurserna. REDI skall sätta igång tankeprocesser hos föräldrarna, få dem att reflektera över sitt föräldraskap och resultera i stärkandet av deras egna resurser. Den reflektiva förmågan underlättar föräldrarnas och familjens vardag i och med att den hjälper barn och föräldrar att skapa förståelse för varandra (Folkhälsan 2011). Dialog, funktionella kort, empowerment, konstruktivistisk vägledning, sociokonstruktivistisk inläring samt praktisk socialpedagogik stöder idén bakom REDI.

I april 2011 började vi sammanfoga materialet och sammanställa en gemensam teoridel för att åstadkomma ett enhetligt arbete. Resultatet av arbetet är REDI. Namnet REDI kommer från orden REfleksion och DISkussion, vilket innehållet i korten skall framkalla medan ”att vara förälder” syftar på arbetets fokus som ligger på föräldraskapet. Namnet kan också kopplas till engelskans ”ready” (färdig). REDI finns i färgerna grönt, gult, blått och rött och de olika färgerna representerar olika teman i arbetet.

Våren 2011 utvärderades REDI preliminärt tillsammans med personalen från Ankaret. Som ett resultat av utvärderingen kunde innehållet i korten revideras och därmed förbättras. Utgångspunkten var att utveckla ett spel innehållande spelplan, spelkort och en manual. Det visade sig att spelplanen inte var nödvändig och att korten hellre användes som sådana. På basen av denna feedback valde vi att slopa tanken om ett spel och istället utveckla reflektions- och diskussionskort. Slutligen testades REDI i Ankaret under juni-augusti 2011 vid tre tillfällen, varav två tillfällen var familjeförberedelsekurs och ett tillfälle en babyträff. Vid familjeförberedelsekursen drog hälsovårdaren sitt program under första delen av träffen och en halvtimme reserverades för REDI. Kursdeltagarna fick dra ett kort, varefter var och en fick reflektera över sitt kort och därefter diskutera tankar och känslor med de övriga i gruppen. Hälsovårdaren fungerade som observatör under testningen. Efteråt diskuterades hur testtillfället hade förlöpt tillsammans med observatörerna. Till skillnad från familjeförberedelsekursen utgjorde REDI hela babyträffen, och på plats fanns två observatörer; en psykolog och en hälsovårdare.

Under babyträffen användes korten med innehåll som berörde ”En fungerande vardag”. Tanken var att också använda korten som berörde syskonrelationer, men eftersom gruppen bestod av fem enbarnsfamiljer var dessa kort inte aktuella. REDI skapade diskussion och reflektioner inom gruppen och upplevdes positivt både av familjerna och av observatörerna. Det andra testtillfället var en familjeförberedelsekurs där temat ”Föräldraskapet startar under graviditeten” behandlades. Även vid denna träff åstadkom REDI reflektioner och diskussion i gruppen. Feedbacken som gavs av deltagarna och observatören var enbart positiv. Det tredje och sista testtillfället behandlade temat ”Fungerande amning i vardagen”. Amningskorten består av både bild- och textkort. Bilderna är ritade av Alina Fri, som studerar formgivning vid Yrkeshögskolan Novia. På hälsovårdarens begäran användes endast bildkorten vid detta tillfälle. Bildkorten åstadkom både diskussion och reflektion bland deltagarna. Tillsammans med observatören konstaterades dock att korten lämpar sig bäst för kvinnor med amningserfarenheter. Därmed kan amningskorten mycket väl användas under exempelvis babyträffar. Själva upplevde vi att korten fungerade bra och skapade reflektion hos deltagarna, även om vi hade hoppats på lite mera öppen diskussion. Vi upplever att korten är en bra metod eftersom de aktiverar deltagarna.

## 2.4 Etiska val

De etiska val som under en arbetsprocess görs är många. I arbetet valdes att beakta endast kärnfamiljen eftersom det var behovet för Ankaret. Dessutom utgår den litteratur och de forskningar som hittats från familjer som består av mammor och pappor. Våra teman är valda utgående från ett resursförstärkande tankesätt. Vi har velat fokusera på det positiva i familjens vardag.

En av de grundläggande etiska principerna mellan människorelationer är godhetsprincipen. Godhetsprincipen syftar till att förebygga eller förhindra skada och därmed åstadkomma gott. (Olsson & Sörensen 2007, s. 55). Principen har beaktats i arbetet. Frågorna och påståendena till REDI har vi formulerat själva. De är formulerade så att de inte gör skada åt eller kränker någon. Bilderna är ritade och skadar därför ingens integritet. Eftersom verksamheten vid Ankaret är frivillig har likaså testtillfällena varit frivilliga för deltagarna.

I kontakten mellan projektet och arbetslivet har vi varit medvetna om att ett professionellt förhållningssätt inkluderar tystnadsplikt. Enligt lagen om klientens ställning och rättigheter inom socialvården (2000/812) får inte de som har ett förtroendeuppdrag inom socialvården

röja en handlings sekretessbelagda innehåll eller uppgift, inte heller efter att verksamheten eller uppdraget upphört (§15, mom.3). Inom projektet har vi kunnat garantera personalens och deltagarnas anonymitet genom att inte röja några som helst uppgifter om dem.

I lagen om klientens ställning och rättigheter inom socialvården (2000/812) har klienten rätt till god service och gott bemötande utan diskriminering, så att hans eller hennes människovärde inte kränks och hennes integritet respekteras (§1, mom.1; §4, mom.2). De frågor vi utformat är helt och hållet baserade på den vetenskapliga text som arbetet består av och frågorna strävar till att behandla varje deltagare likvärdigt. Bemötandet av familjer skall ske på ett professionellt plan och familjen får aldrig känna sig underställd den professionella arbetaren. Människan skall känna att den kan svara på frågorna utan att bli värderad för sina åsikter. Detta har beaktats vid utformningen av frågorna.

Litteraturen och forskningarna vi har använt oss av är mestadels nationella och nordiska för att tillföra arbetet största möjliga tillförlitlighet. Vi använde källor som är tillförlitliga samt forskning som stöder vårt syfte. Texten har bearbetats så att den är skriven med egna ord och är därmed inte plagierad. Enligt Nyberg (2000, s. 35) skall alla de källor som använts i arbetet uppges. Detta för att undvika plagiat, eftersom plagiat handlar om att använda referat eller citera andra författares texter utan att uppge källa. I arbetet har detta beaktats och alla de källor som använts finns angivna.

### **3 Stöd för familjer och föräldrar**

Familjecenterverksamhet, vägledande samspel och rådgivning har vi tagit upp i arbetet eftersom samtliga förekommer eller används i Ankaret. Andra stöd som kan ges till föräldrar är exempelvis telefonrådgivning och föräldrastöd genom media och familjecafé. Dessa stöd behandlas inte i arbetet, men nämns för att inte utesluta att de existerar. Telefonrådgivning innefattar telefonlinjer för hälso- och sjukvård, barnhälsovård och familjecentraler, barn- och ungdomspsykiatri, socialtjänster, familjerådgivning och mödrarrådgivning samt Mannerheims barnskyddsförbunds nationella telefonlinje i Finland. Föräldrastöd genom media kan till exempel fungera som ett underlag för diskussion och reflektion. Medieformer som används idag är böcker, tidskrifter, Internet, TV, video, DVD, radio och CD-rom. (Bremberg 2004, s. 262-264, 275- 277). Ett familjecafé är en mötesplats för föräldrar eller andra vuxna och barn. Målet är att vuxna och barn kan hitta nya kontakter och att ingen skall känna sig ensam. Verksamheten är en familjestödande funktion och utgör ett avbrott i vardagen för småbarnsfamiljer. (Heurlin 2009, s. 27, 39).



### 3.1 Familjecenterverksamhet

Familjecenter har etablerats och utvecklats på många ställen i Finland. Mycket bygger på erfarenheter och teoriutveckling i Sverige. (Beijar 2008, s. 5). Enligt Vibeke Bing (2005 enligt Heurlin 2009, s. 13) är familjecentrets viktigaste uppgift att skapa goda förutsättningar för föräldraskapet, där den samlade kompetensen och det sociala sammanhanget är några av de viktigaste byggstenarna. I ett utvecklingsarbete av det Svenska familjecentret i Helsingfors var målsättningen att utveckla samarbetet mellan de olika aktörerna inom barn och familjearbete och att vidare utveckla familjecenterverksamheten till en fysisk mötesplats för barn och familjer. Familjecenterverksamhetens målsättning är att alla barnfamiljer och föräldrar får ett tillräckligt stöd i livets alla skeden. Familjeverksamheten riktar sig till alla familjer, oberoende av barnens ålder. Ett familjecenter skall stöda familjer och stärka familjernas egna nätverk. Olika exempel på verksamheter i familjecenter kan vara mångprofessionella förberedelsekurser, mamma- och pappagrupper, grupper för ensamstående, gruppstöd i både öppna och slutna grupper, social- och familjerådgivning samt hälsorådgivning. (Heurlin 2009, s. 5, 17). Familjehuset Ankaret i Pargas innefattar mödra- och barnrådgivning, dagvård, familjerådgivning, utvecklingsavdelning och familjecaféverksamhet (Väståbolands stad u.å.).

Inom familjecenterprojektet i västra Nyland har man utgått från Leksandsmodellen (med ursprung i Sverige), som handlar om att skapa hållbara sociala nätverk för föräldrar och barn samt att skapa möjligheter för att nå varje förälder individuellt och i grupp genom förstärkt och förlängd föräldrautbildning. Tanken är att koppla ihop olika sektorer och organisationer för att på så sätt bilda ett heltäckande nätverk av stödformer och tjänster riktade till barn och barnfamiljer. Föräldragrupper, babycaféer, öppen förskola samt familjecentraler med integrerad öppen verksamhet är verksamheter genom vilka hållbara relationer och sociala nätverk kan skapas. Liksom i de rikssvenska familjecentermodellerna, har man i västra Nyland utgått från tanken att stärkt föräldraskap och tidigt stöd till blivande föräldrar och småbarnsföräldrar har en gynnsam effekt på barn och familjer längre fram i livet. Tanken är att nå alla familjer och erbjuda alla stöd och råd. I västra Nyland inkluderar begreppet familjecenter olika förebyggande verksamheter för barnfamiljer. Hit hör rådgivningsverksamhet, dagvård, förebyggande socialt arbete samt ungdoms- och skolverksamhet. Målsättningen för västra Nylands familjecenterverksamhet var att utveckla ett arbetssätt till mödrarådgivningen och rådgivningen för barnavård, där

det centrala var mångprofessionalism, uppfostrings- och rådgivningsverksamhet samt tidig identifikation. Inom västra Nylands familjecenterverksamhet ordnas föräldrastöd i form av bland annat familjeförberedelsegrupper, föräldragrupper, öppet daghem och familjearbete. (Beijar 2008, s. 13-14, 39).

En annan familjecenterverksamhet som kan nämnas är föreningen "Familjeparasollet" vars hemort är Helsingfors. Dess övergripande syfte är att främja barn och barnfamiljers välbefinnande och fungera som intresseorganisation för dem som arbetar med familjer och barn. Detta gör föreningen genom att hjälpa kommunerna att bilda familjecenterverksamheter och sprida information om faktorer som kan påverka barnfamiljers välmående. Föreningen ordnar informations- och fortbildningstillfällen och samarbetar även med utbildningsenheter. För tillfället arbetar föreningen med temat "pappan i fokus" och försöker förstärka familjecenternätverket. (Familjeparasollet u.å.). En annan familjecenterverksamhet som är aktiv i Finland är "Suomen perhekeskusyhdistys" som bildades år 2009. Föreningens huvudmål är också att främja ungdomars och barnfamiljers välbefinnande samt att stärka familjecenterverksamheten i Finland. Denna organisation har en mera ungdomsbetonad verksamhet än vad exempelvis föreningen Familjeparasollet har. (Ruotsalainen 2010).

## **3.2 Rådgivning**

Statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga (2009/380) handlar om att främja hälsa och välbefinnande inom rådgivningsverksamheter hos familjer och barn. Denna förordning trädde i kraft hösten år 2009 på grund av att kommunernas rådgivningsverksamhet kunde fungera utgående från olika direktiv och principer, därefter grundades denna förordning så att kommunerna nu har enhetliga direktiv att arbeta efter. I denna förordning betonas starkt förebyggande arbete samt mångprofessionellt samarbete inom olika områden som berör social- och hälsovårdssektorn.

Rådgivningsbyråer riktar stödet till hela familjen. De stöder föräldraskapet, förändringar som barnet för med sig samt främjar sunda levnadsvanor i familjen och en hälsosam uppväxtmiljö för barnen. Mödra- och barnrådgivning är frivillig och avgiftsfri för alla familjer. Mödrarådgivningen har som uppgift att främja hälsan och välfärden hos blivande föräldrar, fostret och det nyfödda barnet. (Social- och hälsovårdsministeriet 2009). Vid mödrarådgivningen tas nuförtiden allt mer i beaktande pappans behov av stöd. För det

mesta ses det som en naturlig del av hälsovårdarens arbete att stöda papporna och att pappan är med som en förutsättning för barnets välmående. Hälsovårdarna anser det viktigt att pappan också skall höras. Med hjälp av att stöda pappan kan familjens funktion förbättras. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008, s. 13, 36). Barnrådgivningen har som uppgift att främja barnens hälsa och familjens välfärd samt att jämna ut hälsoskillnader mellan familjer. De följer upp och stöder den psykiska, fysiska och sociala utvecklingen hos barn under skolåldern. Barnrådgivningen stöder även föräldrarna i en trygg och barnvänlig uppfostran, att ge god omsorg till barnet och parrelationen. Samarbetet med andra yrkesmänniskor är viktigt i rådgivningsverksamheter. (Social- och hälsovårdsministeriet 2009).

Familjeförberedelsekurser är ett hjälpredskap från rådgivningens sida med syfte att förbereda blivande föräldrar inför föräldraskapet (Hedenbro & Lidén 2003, s. 31). Familjeförberedelsekurser är främst menade för dem som väntar sitt första barn och av dessa föräldrar vill nästan alla delta. Det har också visat sig att flerbarnsföräldrar deltar väldigt sällan. Dessa kurser koordineras och dras av hälsovårdarna, men även andra professionella kan delta i tillfällena, exempelvis psykologer, representant för FPA, familjearbetare och tandläkare. (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen & Haapakorva 2005, s. 65-66).

## **4 En introduktion till familj, vardag och föräldraskap**

I detta kapitel behandlas samhällets syn på familjen förr och idag, vad en fungerande vardag innebär för familjen, synen på föräldraskapet samt samhällets krav på föräldraskapet. Inom vardagen ligger fokuset på rutiner och närvaro. Föräldraskapet tar upp ett tillräckligt bra föräldraskap samt vilka former av föräldraskap det finns. Frågeställningen som behandlas är ”Vilka faktorer kan bidra till en fungerande vardag?”.

### **4.1 Familjen**

Västerländska samhällen genomsyrades under 1950-talet av kärnfamiljsidealet och samhällena skulle analyseras som sociala system och måste uppfylla vissa funktionella krav för att överleva (Bäck-Wiklund & Johansson 2003, s. 43-44). Kärnfamilj kan definieras som en kvinna och en man med ett eller flera barn (Johansson 2009, s. 83). Huvudfunktionen för ett av systemen som var ”samhället”, där kärnfamiljen passade bäst

in, var att bevara kulturella värden, normer och beteendemönster. Kärnfamiljen upprätthöll alltså samhällelig ordning och stabilitet. (Bäck-Wiklund & Johansson 2003, s. 43-44). ”Den traditionella familjen” bestod under 1950- och 60-talen av en mamma som skötte barn, hushåll och sin man sju dagar i veckan, och av en pappa som genom sitt lönearbete bar ansvaret för familjens ekonomi och välfärd samt upprätthöll traditionell disciplin (Broberg & Granqvist & Ivarsson & Risholm Motander 2006, s. 315; Sinkkonen 2003, s. 261). Vad gäller utvecklingen av välfärdsstater och familjer kan man redogöra för en tydlig förändring på 1990-talet. Vid denna tidpunkt förändrades nämligen förutsättningarna för familjer på flera olika sätt. Det var nämligen då som kvinnan i hushållet började söka sig alltmer ut i arbetslivet, vilket ledde till att man började få två inkomstkällor i familjen. I takt med att föräldrarnas ekonomi ökade i hushållet ökade även familjens krav på samhället. Barnomsorgen byggdes ut vid denna tidpunkt och samtidigt skapades bättre ekonomiska och sociala förutsättningar för familjelivet. (Johansson 2009, s. 31-32). I det moderna samhället har de offentliga sektorerna tagit över de omsorgsfunktioner som tidigare tillhörde familjen (Hundeide 2009, s. 14). Finansieringen för vård, skola, socialtjänst och andra former av stöd till familjer är i dagens läge en mycket viktig grund, som bidrar till att familjerna kan överleva samt reproducera sig (Johansson 2009, s. 42). En föräldraroll som passar in i dagens samhälle innebär för många nyblivna föräldrar att kombinera föräldraskap och yrkesliv på ett för dem jämställt sätt (Hedenbro & Lidén 2003, s. 13). I dagens samhälle kan det vara en utmaning för föräldrar att balansera föräldraskapet med yrkeslivet. På basen av detta utformade vi reflektionskortet "Fundera på hur du gör för att balansera föräldraskapet med ditt arbete. Hur använder ni den gemensamma tiden i er familj?". Med hjälp av detta kort har föräldrarna möjlighet att reflektera över ämnet.

Bäck-Wiklund och Bergsten (2010, s. 111-112) refererar Denick (1987) som menar att familjen består av tre viktiga funktioner; ett intimreservat där känslor uttrycks och klimatet är kärleksfullt, en stabilitetszon samt en avkodningscentral där känslor tolkas och förstås. Familjens vardag är det som uppbyggs av rutiner som blir familjemedlemmarnas sätt att visa hur de gör. Den nutida skandinaviska familjen karakteriseras av en förhandlingsfamilj där det främst handlar om samspelet mellan det vuxna paret i familjen. Det ser idag ut som att familjen skulle bli överbelastad av funktioner, speciellt emotionella och sociala krav, samtidigt som familjens möjligheter att tillgodose dessa krav försvåras. Inom familjen finns förväntningar på en upplevelse av tillhörighet som omfattar en känsla av varaktighet, intimitet, ömsesidighet och omsorg. Exempel på hur familjen möter dessa krav är att se det

som ett projekt, där barnet är de vuxnas gemensamma projekt. Barn och familj skall föras samman och familjelivet innehåller ständiga problemlösningsprocesser och pågående förhandlingar. Det gäller att hitta lämpliga känslomässiga och praktiskt fungerande lösningar för de enskilda personerna. Familjemedlemmarna i det senmoderna samhället utvecklar strategier som underlättar för dem att förhandla och röra sig mellan olika sammanhang och på det sättet anpassa sig till rådande omständigheter. (Bäck-Wiklund & Johansson 2003, s. 85-86). Alla har olika syn på vad ordet familj är och innebär, detta kan vara bra att reflektera över tillsammans. Eftersom familjen har olika funktioner och förväntningar har vi velat lyfta fram frågor till korten som "Näm en känsla som du kopplar till familjen. Motivera gärna" samt "Vad väcker ordet familj för tankar hos dig?".

Formerna för den mänskliga gemenskapen har förändrats i den europeiska kultur vi lever i. Ingen vet riktigt vad vi kan förvänta oss av det stora europeiska familjekollektivet. Gemenskapen inom familjen bygger på förälskelse, känslor av förpliktigande, kärlek och vilja. Det är kvaliteten på de vuxnas förhållande som för stämningen i familjen. Kvaliteten betyder inte bara deras ömsesidiga kärlek utan också likvärdigheten, den ömsesidiga respekten och omsorgen om varandras integritet. Viktigt är här även de irrationella, humoristiska, tragiska och oförutsägbara händelser och erfarenheter som i sig utgör en familjs historia och kultur. (Juul 2005, s. 119-120).

## **4.2 En fungerande vardag**

Kapitlet beskriver vad en fungerande vardag innebär för familjen, fokuset ligger på rutiner och närvaro. Frågeställningen som behandlas är "Vilka faktorer kan bidra till en fungerande vardag?".

Vardagen kan definieras som en värld av rutiner (Salmi & Lammi-Taskula 2004, s. 17). Var och en av oss är experter på vardagen. Vardagen är en så bekant sak att de företeelser, aktiviteter och händelser som sker i vardagen ofta känns självklara. Mer sällan tar man sig tid att ifrågasätta fenomen i vardagen. Barnfamiljer beskriver ofta vardagen som något besvärligt, något som består av rutiner och upprepning, samma specifika aktiviteter och händelser som upprepas från dag till dag och från vecka till vecka. Vardagen i en barnfamilj styrs av föräldrarnas arbetstider, barnens dagvårds- och skoltider, hobbyer, måltidsvanor och sovtider. Barnen upplever vardagen som de olika tider man kommer och går. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, s. 15).

När var och en av oss gör beslutet att leva ihop som familj kan det krävas mer än enbart spontan lust. Det krävs en känsla av förpliktelse i förhållande till varandra, en vilja att även dela ansvaret för det mindre lustbetonade och ett erkännande att vi blir medansvariga för varandras välfärd på gott och ont. Familjen med känslor, förpliktelse vilja och gemensamma värden kräver även gemensamma upplevelser, traditioner, arbetsuppgifter, glädjeämnen, sorger och kriser för att bygga en gemenskap. Ett gemensamt ansvar garanterar att familjens vardag fungerar, att det finns likvärdighet och att den enskilda medlemmen upplever sig vara värdefull för gemenskapen. Det är viktigt att ansvarsfördelningen i en familj är öppen. Det viktiga är inte att de olika delarna blir lika stora utan att den som har tagit ansvar för en viss sak tar ett personligt ansvar och även får den hjälp, stöd och erkännande som behövs för att uppgiften skall upplevas som ett meningsfullt och värdefullt bidrag till familjen. (Juul 2005, s. 125). För att uppnå en fungerande vardag i familjen krävs det ett gemensamt ansvar samt likvärdighet. Familjer ser på familjemedlemmarnas uppgifter och ansvarsfördelning på olika sätt. För att medvetandegöra familjen om hur deras egen familj fungerar har vi skapat korten "Vad är pappans uppgift i familjen enligt dig?", "Vad är mammans uppgift i familjen enligt dig?", "Vad är barnets uppgift i familjen enligt dig?" och "Vad väcker ordet ansvar i samband med föräldraskap för tankar hos dig?".

Vardagen kopplar man ofta ihop med något negativt, något man vill fly. De vuxna önskar fly vardagen, dess brådska, ensidighet och stress. Barnfamiljer kan ha svårt att hitta en gemensam tid i vardagen. Föräldrar är vana att ständigt prestera och kan finna det svårt att hitta lugnet i vardagen. De bekanta och upprepade vanorna kan även medföra känslor av ångest. Det kunde vara nyttigt att lära sig tolerera vardagen, istället för att söka upplevelser utanför hemmet och vardagen. Att springa efter olika upplevelser kan leda till känslor av att inget räcker till längre. Den gemensamma tiden mellan föräldrar och barn blir kortare. Vardagen i en familj är en ständig rörelse där det händer och sker. I dagens läge kämpar föräldrar med att förena arbete och familj med andra områden. Föräldrar försöker skapa tid för saker de tror är viktiga. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, s. 16). Vi vill betona de positiva upplevelserna i vardagen och på detta vis väcka reflektioner hos föräldrarna, därmed skapade vi kortet "Vad är er favorit tidpunkt under dagen?". Som det nämns i texten är vardagen en ständig rörelse där tidsbrist inte är något ovanligt, för att väcka reflektioner kring detta har vi utformat kortet "Vad väcker ordet vardag för tankar hos dig?".

### 4.2.1 Rutiner

Rutiner och repetition skapar trygghet i barnets liv. Rutiner stöder så väl föräldrar som barn i att arrangera tidsanvändningen. Rutiner medför även energi och tid för andra uppgifter. Att inse vikten av de vardagliga rutinerna i samband med meningsfullhet i livet är relevant. En vardag som saknar regelbundenhet och rutiner är både ur barnens och föräldrarnas perspektiv kaotisk och oförutsägbar. Detta orsakar stress speciellt för barnen. Barnets vardag rör sig i vuxnas takt under vardagen där förändringar och brådskan i de vuxnas liv inverkar på barnen. Det krävs att kunna sätta sig in i barnets läge och lyssna på barnets behov. Barnet behöver närvaron av en ömsesidig och kärleksfull förälder. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, s. 20-21). I texten framkommer det hur viktigt sambandet mellan de vardagliga rutinerna och meningsfullheten i livet är. Genom att reflektera över de positiva stunderna och rutinerna i vardagen hoppas vi att frågorna "Fundera på något ni anser är ytterst viktigt under vardagen", "Nämna tre-fem positiva stunder i er vardag" samt "Vad väcker ordet rutiner för tankar hos dig?" bidrar till att medvetandegöra varandra om positiva upplevelser, vilket kan bidra till en mera meningsfull vardag i familjen.

Kärleken är det som bär under vardagen. Barnets rätt kommer alltid först. Barnen kan uttrycka sig på flera olika sätt, de är angelägna, smarta, påhittiga och öppna. Vuxna och barn har olika versioner av barndom, liv och vardag. De vuxna ser barnets liv och vardag ur vuxnas perspektiv. Det är nödvändigt att fråga direkt av barnen hur de upplever sin vardag. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, s. 31). I och med att vuxna och barn har olika syn på barndom, vardag och liv kan reflektioner kring den egna barndomen vara nyttiga för föräldrarna. Med kortet "Tänk tillbaka, berätta om några positiva minnen ur vardagen under din barndom" vill vi få föräldrarna att minnas hur det var att vara barn.

Ett regelbundet dagsschema för ett 2-4 årigt barn är till nytta för barnets utveckling. Att barnet har mat- och sovtider och att tiderna följs ger en rytm i barnets liv som skapar säkerhet och välmående. Det behövs flexibilitet i barnets liv men i största allmänhet är regelbunden dagsrytm en bra sak för barn. Rutiner hjälper barnet att känna igen dagens händelser. Föräldrar kan till exempel påminna barnet om vad som kommer att hända på eftermiddagen. Det är bra att ge en positiv bild om dagens händelser. Som förälder är det viktigt att komma ihåg att lyssna på barnets åsikter och önskningar. Föräldrar kan låta barn få bestämma och fatta beslut på sin egen nivå men det är även bra att komma ihåg att barn inte är benägna att kunna göra för svåra beslut. (Vauvasta leikki-ikäiseksi 2006, s. 188-189).

Föräldrarna kan känna sig nedtryckta av arbetsrutiner, familjerutiner och hushållssysslor. Även de enskilda familjemedlemmarnas behov kan skapa spänningar. Ur föräldrarnas perspektiv präglas vardagen av tidsbrist. Denna tidsbrist leder till att föräldrarna upplever att de inte har tillräckligt med tid för barnen vilket i sin tur leder till skuld känslor. I denna situation kunde föräldrarna turas om med skötseln av barnen. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, s. 19).

#### **4.2.2 Närvaro i vardagen**

Kvaliteten av närvaron är en central del av förhållandet mellan förälder och barn. Det krävs en medveten ansträngning, observationsförmåga samt en vilja att vara ärlig. Genom en öppenhet mot omvärlden skapar människan en känsla av genuinitet. Därmed döms inte specifika känslor hos varken föräldrar eller barn. En äkta närvaro skapas genom att människan verkligen är lyhörd för sina känslor i olika situationer. Detta kan resultera i att även barnen känner föräldrarnas närvaro vara äkta. (Kabat-Zinn 2011, s. 201). Närvaron i familjen består av lugn. Lugnet är en förutsättning för närvaron. För familjegemenskapen är det viktigt att lyssna på och begrunda vad familjemedlemmarna säger. Det är inte möjligt att vara närvarande om det hela tiden är bråttom, från det ena stället till det andra. Lugnet gör en skapande växelverkan möjlig och ett barn som lever i en lugn omgivning kan börja lita på föräldrarnas existens, barnet litar på att föräldrarna inte försvinner utan finns där. När föräldrarna visar att de är närvarande skapar det trygghet hos barnet samt att den inre tryggheten växer hos barnet. Barnet lever då i en miljö där det blir sett och hört. Om föräldrarna är närvarande skapar det tid att lyssna och se barnet. Detta bidrar till att föräldrarna kan höra och se när barnet behöver tröst, märker när barnet överstiger sina gränser och känner när barnet är ledset. Detta leder till att barnet börjar utveckla en förmåga att lyssna till sitt inre, blir medvetet om sig självt och kan på så sätt vara närvarande i sig självt. Då blir lugnet som en del av barnet. (Hellsten 2000, s. 78, 82).

Närvaron är det som skapar hemmet, närvaron är ett psykiskt tillstånd som växer och omsluter hemmet. Hemmet skapas genom våra egna val av lugn, närvaro, tillit, tystnad och kärlek. Ett hem måste levas fram, det handlar om liv och närvaro. Hemmet är inte en plats som besöks hastigt, det är trivsamt, det handlar om samvaro, diskussioner om dagen samt middagar tillsammans. Hemmet är även en plats där familjemedlemmarna kan vara ineffektiva, till exempel att ibland kunna sova länge, att vila. Balansen mellan att vara och göra handlar om något mycket vardagligt och praktiskt. Att lära sig att ha tillit till vilan,



låta bli att göra för mycket och ödmjukhet är vad det handlar om. Ödmjukhet innebär att låta sig själv befinnas i vila. Hemmet skapas genom att vara där, det är en plats för varandet och en plats där människan är värd att bli älskad. Alla borde få tillåtelse att vara. Närvaro och förundran är även något som hänger ihop, en människa som har förmågan att förundra kan ta emot livet som det kommer, människan befinner sig i vila. Det är då familjen kan upptäcka hemligheten att de stora tingen i livet är små och vardagliga. Vardagen blir då helig för den som lever här och nu. (Hellsten 2000, s. 83-86).

Under de senaste åren har man strävat efter att få barnen delaktiga på olika plan i samhället. Barndomen är den viktigaste perioden i livet. Välbefinnandet under vuxenlivet beror i stor grad på hurdana uppväxtförhållanden har varit under barndomsåren. Kunskap som berör barnen kunde föräldrarna sträva efter att få direkt av barnen. Barnet skapar själv sin sociala verklighet med sina handlingar och tankar. Barnets verklighet kan endast ses genom barnets egna tankar och handlingar. I situationer där vuxna önskar få information om ett barn, vänder de sig bland annat till föräldrarna eller lärarna. Vuxna kan ofta ha det lättare att närma sig andra vuxna än att istället stanna och lyssna på ett livligt barn. Det kommer dock fram hur kunniga barn är beträffande produktion av kunskap. Problemet ligger i att ett barn tänker och handlar på ett annat sätt än vuxna. Barnens åsikter bör beaktas beroende på barnets ålder och utvecklingsnivå. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, s. 23-25). Barnfamiljer i dag hamnar ofta i en hård kamp om uppmärksamheten eftersom alla familjemedlemmar har så fullt upp med olika aktiviteter utanför hemmet. Både barn och vuxna kan agera om de inte upplever sig vara sedda och inte förmår formulera sina behov. I denna situation är det viktigt att ge tid för att leka med barnen. I leken har barnen möjlighet att visa sig själva och därmed ger leken även möjlighet för föräldrarna att lära känna sina barn. (Juul 2010, s. 156). Leken är viktig för att förstärka relationen mellan föräldrar och barn. Vi valde kortet "Berätta om era favoritlekar eller favoritsysslor tillsammans med ditt barn" eftersom vi önskar att detta skapar rum för reflektioner kring lek med barnen i hemmet samt uppmuntrar föräldrarna till att leka med sina barn.

För många kvinnor och män verkar föräldraskapet vara ett medvetet val. En del män talar visserligen om att det snarare är något som bara blivit så, medan kvinnorna ser det mera på ett aktivt sätt och nära kopplat till dem själva som person. Männens har en tendens att se på föräldraskapet på ett naturligare sätt, som löser sig själv och leder till en mera avvaktad och passiv fostran. Kvinnorna betonar det egna ansvaret och den egna betydelsen, de upplever sig skapa barnets framtid, de ser det också som en utmaning de är entusiastiska över.

Kvinnornas barncentrering kan ha att göra med att kvinnan ofta är den som har det direkta ansvaret för barnet. (Bäck-Wiklund & Bergsten 2010, s. 117-119).

Halle & Dowd & Fowler & Rissel & Hennessy & MacNevin & Nelson (2008, s. 58-59) menar att det är väl känt att pappor spelar en signifikant roll i att forma familjelivet och har ett stort indirekt inflytande på barnet. Detta inflytande som skapas redan under graviditeten och den tidiga barndomen påverkar barnets mentala hälsa och utveckling under hela livet. Pappor förväntas upprätthålla emotionell och ekonomisk säkerhet, de har setts som välkomna medspelare men med endast lite medverkan på barnets utveckling. Ett behov att göra det bästa för sitt barn hör ofta ihop med synen på faderskapet och papporna bygger ett självförtroende i förhållande till att ta hand om sitt barn. (Halle m.fl. 2008, s. 58-59). Enligt Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Motander (2008, s. 41) finns det många pappor som önskat att de tillbringat mer tid med sina barn under småbarnsåren, medan ingen mamma eller pappa hittills ångrat att de använt mycket av sin tid för barnen.

Processen att lära känna sitt barn pågår hela livet. Barnet och föräldern har ett samspel där de ständigt lär sig om och av varandra. Att tillsammans med barnet lära sig om världen ger den vuxna nya perspektiv på livet samt möjligheter att växa som människa. (Tapio & Seppänen & Hyppönen & Janhunen & Prusila & Salo & Toivanen & Vilén 2010, s. 131). Föräldraskapet handlar förutom att kunna förstå sitt barns behov och önsknings även om att kunna svara på de krav samhället ställer. För att klara av föräldraskapet har föräldrarna yttre stödsystem som hälsovård, skola, men också informellt stöd som råd av egna föräldrar och vänner. (Bäck-Wiklund & Bergsten 2010, s. 111-112). Som det nämns i detta stycke lär sig föräldern och barnet om och av varandra hela livet igenom. Korten "Nämn tre saker du vill att ditt barn skall lära sig av dig" samt "Vad tror du påverkar ditt barn mer? Det du säger eller det du gör?" utformade vi för att skapa reflektion kring fostran och kring hurdana förebilder föräldrarna vill vara. Reflektionskortet "Vem upplever du ger dig mest stöd i ditt föräldraskap? (Exempelvis barn, partner, föräldrar, släktingar, vänner, arbetskamrater, rådgivning m.m.)" valde vi för att det kan vara nyttigt för föräldrarna att reflektera över hur det egna stödsystemet ser ut.

### **4.3 Former av föräldraskap**

Föräldraskapet går att indela i biologiskt, juridiskt, psykologiskt och socialt föräldraskap. Det biologiska föräldraskapet innebär att föräldern är den som producerat och fött barnet, barnet har alltså fått sina gener av de biologiska föräldrarna. Det juridiska föräldraskapet är

bestämt genom lag och berättar om de skyldigheter och rättigheter föräldrarna och barnet har sinsemellan, exempelvis betalning av underhåll, arvsrätt och barnets rätt att träffa båda föräldrarna om de är separerade. I princip är det barnets biologiska föräldrar som är barnets juridiska föräldrar, med undantag av adoption. Det psykologiska föräldraskapet utgår från vem som barnet känner att är dess förälder samt från det emotionella band som existerar mellan barnet och föräldern. Det psykologiska föräldraskapet är nödvändigt i syfte att garantera barnets välmående, tillväxt och utveckling. Med socialt föräldraskap menas de konkreta handlingar och den konkreta omvårdnad som föräldrar tillför sina barn i vardagen. Det handlar mest om att föräldrarna i praktiken förverkligar skyldigheten att ge omsorg. I en social mening innebär det att föräldern är den som sköter om och bryr sig om barnet, vilket dock inte bygger på barnet som passiv mottagare av omsorg utan barnet och föräldern samspekar hela tiden. (Ritala-Koskinen 2001, s. 56-58, 60).

#### **4.4 Ett tillräckligt bra föräldraskap**

Killén (2000, s. 33-34, 38) skriver att ett "tillräckligt bra föräldraskap" är ett uttryck som den brittiske barnläkaren och psykoanalytikern Donald W. Winnicott myntade år 1969 och begreppet används flitigt än idag. Föräldraskapet handlar om att tillfredsställa barnets fysiska och känslomässiga behov i form av att ge barnet omsorg, näring och skydd, att skapa en trygg miljö där barnet kan känna sig förstådd och att föräldern engagerar sig i det. En viktig förmåga föräldern bör ha är att stöda barnets känsloutveckling genom att låta barnet öppet visa och få gensvar för sina känslor. Ett "tillräckligt bra föräldraskap" innebär alltså att den fysiska och emotionella omsorg föräldern ger barnet skall utgå från barnets behov och inte från de vuxnas och föräldern skall acceptera barnet så som barnet är. (Killén 2000, s. 33-34, 38). Ett tillräckligt bra föräldraskap innebär att barnets fysiska och känslomässiga behov blir tillfredsställda, och det är viktigt för barnets välmående. Kortet "Vad är ett "tillräckligt bra föräldraskap" enligt dig?" valde vi att lyfta fram eftersom det ger möjlighet för föräldrarna att reflektera kring barnets behov.

En "tillräckligt bra förälder" skall kunna se barnet som det är, engagera sig i barnet på ett positivt, emotionellt sätt, hysa empati för barnet samt ha realistiska förväntningar på vad barnet klarar av. Ett positivt intresse för barnet resulterar i att barnet i sin tur kan möta en värld som är omsorgsgivande, bekräftande, stimulerande, strukturerande och gränssättande. Föräldern bör kunna glädjas över barnet eftersom barnet då kan utveckla positiva förväntningar, optimism och egen förmåga att kunna glädja och engagera sig. Genom att

föräldern visar empati lever den sig in i barnets värld och visar förståelse för den. Empatisk förmåga hjälper föräldern att trösta barnet och hjälper barnet att kontrollera sina känslor. Barn som upplever empati vet vad de känner och vad de vågar känna samt får en bra grund för att leva sig in i hur andra känner. Föräldrarnas realistiska förväntningar motsvarar barnets utvecklingsnivå. Barnen som har realistiska förväntningar på sig behöver inte oroa sig för att de inte skall vara "tillräckligt duktiga" och de använder istället sin energi till att klara av saker, vilket utgör en skyddsfaktor för barnet. (Killén 2000, s. 38-40; Tapio m.fl. 2010, s. 128). Det är viktigt för föräldern att visa ett positivt intresse för barnet samt att se barnet som det är. Med reflektionskortet "Hur reagerar ditt barn när det lyckas med något? Hur reagerar du?" vill vi att föräldrarna skall reflektera över hur de kan ge barnet positiv bekräftelse.

En förutsättning för att föräldrarna skall klara av att utöva "ett tillräckligt bra föräldraskap" bör de själva ha fått uppleva "tillräckligt bra" omsorg som barn, men även upplever att de själva får det för tillfället, samt att de har en relativt bra självkänsla eftersom det finns ett samband mellan självkänsla och föräldrafunktion. Ju bättre självkänsla, desto bättre hanteras föräldraskapet. (Killén 2000, s. 36).

Familjens inre relationer påverkar barnets fysiska, psykiska och sociala utveckling. Ett "tillräckligt gott föräldraskap" som erbjuder barnet omsorg och kärlek som tillfredsställer behoven tillsammans med en känsla av samhörighet hos familjen resulterar i välmående barn. Med ett "tillräckligt gott föräldraskap" menas föräldrarnas tillräckligt goda psykiska balans, en förmåga att skapa och upprätthålla långvariga relationer, en förmåga att skilja sina egna behov och önsknings från barnets, en förmåga att ta sig till barnets nivå, att vara konsekvent och tydlig i sin uppfostran, kunna upprätthålla trygga gränser samt ha en förmåga att svara på barnets känsloreaktioner. (Marttunen 2006). Vi valde att utforma kortet "Fundera på hur du bemöter barnets olika känslor; glädje, sorg, ilska och rädsla. Vad gör ditt barn när det är ledset? Hur känns det för dig? Vad gör ditt barn när det är argt? Hur känns det för dig? Vad gör ditt barn när det är glatt? Hur känns det för dig? Vad gör ditt barn när det är rädd? Hur känns det för dig?" på basen av att det är viktigt att föräldrarna kan svara på barnets känsloreaktioner, visa kärlek och omsorg samt tillfredsställa barnets behov.

Alla föräldrar är medvetna om sina egna behov och känslor. Det krävs att föräldrarna skall kunna skilja på sina egna behov och barnets behov i syfte att bättre känna igen barnets behov eftersom barnets psykiska trygghet föds av att de vuxna är lyhörda för barnets

behov. När föräldern är lyhörd och kan gå till barnets nivå resulterar det i att barnet känner sig levande, älskat och tryggt. Till föräldraskapet hör också att berätta om egna värderingar och livsåskådning för barnet. (Tapio m.fl. 2010, s. 127-128). Som förälder kan det vara bra att fundera över barnets känslomässiga och fysiska behov eftersom det främjar barnets välmående. Därför uppstod reflektionskortet "Fundera på vilka känslomässiga behov ditt barn har. Hur kan du tillgodose dem?" och "Fundera på vilka fysiska behov ditt barn har. Hur kan du tillgodose dem?".

## 5 Föräldraskapet startar under graviditeten

Detta kapitel handlar om hur det psykologiska föräldraskapet växer fram under graviditeten med hjälp av prenatal anknytning. "Prenatal" innebär enligt *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket* "före födseln" eller "foster". "Anknytning" som begrepp förklarar kvaliteten av barnets och omsorgsgivarens relation (Lyytinen & Eklund & Laakso 2006, s. 61). I kapitlet behandlas faktorer som påverkar upplevelsen av att bli förälder ur både mammans och pappans perspektiv samt beskrivs hur rådgivningens roll ser ut för de blivande föräldrarna i stödandet av föräldraskapet under graviditeten. Vi utgår från både den blivande mammans och den blivande pappans perspektiv eftersom processen att bli förälder är individuell. Innehållet är avgränsat till att beröra endast blivande förstagångsföräldrar samt föräldraskap och anknytning under graviditeten, därmed ingår inte föräldrar som har barn sedan tidigare eller föräldraskapet och anknytningen efter barnets födelse. De frågeställningar vi har valt att utreda är "Vilka faktorer främjar prenatal anknytning?" samt "Hur kan de blivande föräldrarna förbereda sig inför föräldraskapet under graviditeten?".

Eftersom det är kvinnan som fysiskt väntar barnet och genomgår kroppens förändringar kan den blivande pappan ha svårt att känna en känslomässig anknytning till sitt ofödda barn. Genom att också pappan är delaktig i graviditeten och tillsammans med mamman kan reflektera över föräldraskapet kan han också känna anknytning till sitt ofödda barn. Vi har delat in föräldraskapet under graviditeten i faktorer som bidrar till att utvecklas till förälder, faktorer som stöder den prenatala anknytningen samt hur rådgivningen kan stöda de blivande föräldrarna i sitt föräldraskap.

## 5.1 Att växa till förälder

Att växa in i föräldraskapet är en process som startar redan under graviditeten och pågår under hela livet. Denna process är viktig eftersom det har visat sig att självbilden samt det förändrade parförhållandet efter barnets födelse har ökat känsligheten för olika grader av mentala problem och parrelationsproblem. (Hedenbro & Lidén 2003, s. 22-23; Puura 2003, s. 476). Planerat eller oplanerat samt oberoende av livssituation innebär föräldraskapet alltid en stor livsförändring att anpassas sig till (Tapio m.fl. 2010, s. 126). Att bli mamma eller pappa medför starka sociala och kulturella betydelser samt värderingar som inverkar redan under graviditeten. Ansvar för barnets omvårdnad och välmående som är det centrala i föräldraskapet innebär att man måste växa till förälder. (Sevón & Huttunen 2002, s. 72).

Den första graviditeten innebär en övergångsperiod i livet. Förutom att ett barn skall födas skall även ett föräldrapparat formas och en familj bildas. Övergångsperioder ger tillfälle för utveckling och förändring och medför viktiga insikter för blivande föräldrar, för relationen mellan föräldrar och barn samt för barnets utveckling. Föräldraskapet hör till en av övergångsperioderna eftersom de blivande föräldrarna utvecklas från att vara någons barn till att vara någons förälder. (Brodén 2010, s. 21; Halle m.fl. 2008, s. 626-627). Likaså är den största förändringen som sker i ett parförhållande från att vara ett par till att bli föräldrar (Brodén 2010, s. 58). Processen att växa till förälder under graviditeten har vi indelat i mental och fysisk förberedelse, hur de blivande föräldrarnas egen barndom inverkar på föräldraskapet, föreställningar om barnet samt hur det känslomässiga föräldraskapet växer fram.

### 5.1.1 Mental och fysisk förberedelse under graviditeten

Att vänta barn är ett skede i livet som medför många psykologiska anpassningar för de blivande föräldrarna (Toivanen & Jouhki & Lipponen & Markkanen & Prusila & Salo 2010, s. 170). Graviditeten är en process där fysiska förändringar i kroppen skapar psykologiska förändringar. De kroppsliga förändringarna påverkar den känslomässiga förberedelsen för moderskapet, vilken i sin tur påverkar kvinnans personlighet och känslomässiga tillstånd. (Benedek 1970 enligt Brodén 2010, s. 21-22). Den fysiska och känslomässiga förändring som sker hos gravida kvinnor har en avgörande betydelse för relationen till barnet, en relation som gradvis utvecklas under graviditeten (Brodén 2010, s. 26). Den psykologiska förberedelsen inför föräldraskapet innefattar att våga öppna sig för

sina tankar och känslor, att lära känna nya sidor av sig själv, att reflektera över sina relationsmässiga barndomserfarenheter, att finna sina egna lösningar på sitt kommande föräldraskap samt att skapa plats för barnet i parförhållandet genom att dela upplevelser under graviditeten. (Brodén 2010, s. 61).

Utvecklingen till förälder under graviditeten sker genom två processer, den inre mentala utvecklingen att växa till förälder samt utvecklingen av föreställningar om och en relation till barnet i magen, vilka påverkar varandra. För att relationen mellan föräldrar och barn skall existera och anknytningen finnas redan när barnet föds är det viktigt att föräldrarna har engagerat sig i dessa utvecklingsuppgifter. (Brodén 2010, s. 41-42). Som förälder är det viktigt att vara medveten om att anknytningen inverkar på främjandet av en sund utveckling hos barnet (Neufeld & Maté 2009, s. 37). Föräldrarnas förväntningar och föreställningar under graviditeten är av betydelse i senare växelverkan mellan barn och föräldrar (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, s. 85-86; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, s. 14, 83). Barnet och föräldrarna har en ömsesidig inverkan på varandra som startar redan då graviditeten blir känd. Föräldrarnas handlingar påverkar barnet i magen och det kan konstateras att en lugn graviditet, en avspänd relation mellan de blivande föräldrarna samt en bra mental förberedelse lägger grunden för en god miljö både för de vuxna och för barnet. (Hwang & Nilsson 1995, s. 91). Genom att stöda tidig interaktion främjar man att det föds ett bra anknytningsband mellan barnet och föräldrarna. Detta är viktigt för barnets senare utveckling och för barn-förälderrelationen. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2003, s. 18).

Hos de blivande föräldrarna börjar bilder av barnet skapas, de börjar psykiskt förbereda sig på barnets ankomst. Processen kan vara komplicerad eftersom känslor såsom förväntan, glädje, hopp och lycka kan blandas med känslor av osäkerhet i och med att föräldern är tvungen att omforma sin jagbild till föräldraidentitet. Vid en önskad graviditet kan dessa motstridiga känslor kännas oväntade för den blivande mamman i och med att de är annorlunda än de känslor hon förväntat sig. (Toivanen m.fl. 2010, s. 170). Med tanke på att alla graviditeter upplevs olika tycker vi att det vore viktigt att fokusera på det positiva under graviditeten eftersom föräldrarnas välmående, speciellt den blivande mammans, har inverkan på det ofödda barnet. För att de blivande föräldrarna skall fokusera på något positivt har vi skapat kortet "Beskriv en stark positiv upplevelse under graviditeten" och "Nämn någonting som känns positivt inför att bli förälder".

Även fysiskt förbereder sig föräldrarna inför barnets ankomst. Föräldrarna planerar och förverkligar genom att skaffa saker som behövs för skötseln av babyn, de funderar över hur bostaden, rummen och bilåkandet skall arrangeras, samtidigt som de reflekterar över vad babyn kommer att föra med sig och förbereder sig för tanken på babyns ankomst. På detta sätt blir barnet mera verkligt, accepterat och anknutet till föräldrarna. (Niemelä 2003, s. 238; Paavilainen 2003, s. 126; Toivanen m.fl. 2010, s. 170-171). Med kortet "Nämn någon förändring ni kommer behöva göra i hemmet inför barnets födelse" vill vi påpeka vikten av anknytningen till barnet hos föräldrarna och få dem att fundera på det kommande barnet. Under graviditeten förbereder sig mamman känslomässigt samt genom sina åtgärder och tankar för moderskapet, till exempel genom att hon strävar efter att förändra sitt hälsobeteende i syfte att främja det ofödda barnets hälsa. (Bondas 1995, s. 58; Niemelä 2003, s. 238). En fusion under den första trimestern med det väntade barnet kan exempelvis beskrivas som att mamman börjar tänka mer på vad hon äter och ser till att hon äter näringsrikt och balanserat. Förändringen som sker under den andra trimestern påbörjas när fosterrörelserna börjar kännas och barnet kan ses som en egen individ. I detta skede anpassas hemmet, de blivande föräldrarna skaffar saker, köper kläder och väljer vagn. Dessa aktiviteter skapar gemenskap mellan de blivande föräldrarna och fokuserar tankar och känslor på barnet. Under separationsfasen, som är graviditetens sista fas, flyttas fantasier och tankar kring det ofödda barnet till det verkliga barnet som snart skall födas. (Brodén 2010, s. 45, 47, 49). För att understryka vikten av förberedelse för babyns ankomst har vi velat lyfta fram konkreta aspekter på både fysisk och psykisk förberedelse genom att skapa kortet "Beskriv hur du tror att er vardag kommer att se ut den första veckan med babyn". De par som kan dela sina tankar och känslomässiga upplevelser under graviditeten skapar en gemensam grund för föräldraskapet och den nya familjen. Graviditeten och parets fantasier om barnet skapar gemenskap och en trygg grund för att ta emot barnet. (Brodén 2010, s. 60).

### **5.1.2 Föreställningar om barnet**

Föräldrar fantiserar spontant om barnet de väntar. Genom fantasier förbereder föräldrarna sig på att bemästra olika situationer med barnet. Dessa fantasier fungerar som en mental träning inför föräldraskapet. Som resultat av fantasierna utvecklas gradvis en relation till barnet. Det fantiserade barnet är en arbetsmodell som bidrar till att utveckla det psykologiska föräldraskapet. Att ha en inre föreställning hjälper föräldrarna att skapa en känsla av samhörighet med barnet och gör att en relation kan upprättas redan under



graviditeten. Denna process kommer igång av fosterrörelserna, barnets storlek, dess sätt att reagera på utifrån kommande stimuli, dess dygnsrytm och föräldrarnas egna fantasier. (Brodén 2010, s. 64, 66-67).

Att föreställa sig barnet sker spontant och är en övning i att träna känslor och utveckla föräldraskap. Det blir lättare att samspela med barnet om man kan fantisera och föreställa sig det och se det för sin inre blick. Både män och kvinnor bygger upp inre föreställningar om barnet och dessa bilder blir allt mer detaljerade allt eftersom graviditeten fortskrider. (Brodén 2010, s. 80, 142-143). Genom att föräldrarna gör barnet mer konkret i sina tankar blir barnet också mer närvarande. Om föräldrarna kan föreställa sig hur barnet kommer att se ut blir barnet mer verkligt, vilket främjar den prenatala anknytningen. Därför vill vi att de blivande föräldrarna skall fundera över frågor som "Vilken färg tror du barnets hår är?", "Vilken färg tror du barnets ögon är?", "Tänk på barnets rörelser i magen. Hurdant tror du barnet kommer att vara efter födseln?" och "Hur tror du barnet kommer sova?". Enligt Donald W. Winnicott (enligt Brodén 1999, s. 142-143) förbereder sig mamman inför moderskapet genom att under graviditeten skapa en fantasibild av barnet som är ett resultat av hennes drömmar och önskningar. Eftersom mannen är fysiskt åtskild från barnet under graviditeten så är han inte konstant påverkad av barnets närvaro och det upptar inte hans uppmärksamhet hela tiden, men han skapar ändå sina inre bilder av det väntade barnet. Fosterrörelserna och den direkta information om barnet som ultraljudsundersökningarna bidrar till har visat sig ha en positiv inverkan på pappans anknytning till barnet. (Brodén 2010, s. 71, 80).

Föräldrarna börjar även fundera på hurudant barnet är och vad det behöver (Tapio m.fl. 2010, s. 107). Att få tillgång till känslor för barnet är en viktig del av utvecklingsuppgiften under graviditeten. Den känslighet som utvecklas här påverkar anknytningen till barnet både under graviditeten och efter födseln. (Brodén 2010, s. 64). De blivande föräldrarna har under graviditeten skapat sig en bild av fostret och den kommande babyn. Under de två sista graviditetsmånaderna förbereder sig däremot de blivande föräldrarna för att ta emot den baby som kommer genom att avveckla dessa mentala bilder, medvetna om att babyn kanske inte motsvarar föreställningarna. (Niemelä 2003, s. 238).

### **5.1.3 Föräldrarnas egen barndom**

Föreställningarna om oss själva som föräldrar bär vi med oss ända från vår barndom, där de redan skapas i våra lekar, och i ungdomstiden då vi börjar bli vuxna och funderar på att

skaffa en partner och att bilda familj. Processen att växa till förälder påverkas av tidigare erfarenheter och upplevelser, egen barndom, föreställningar om föräldraskapet samt samhällets förväntningar. När vi sedan ställs inför verkligheten att gå in i en parrelation, bli gravid samt bli förälder, kan dessa föreställningar hjälpa oss om våra förväntningar motsvaras eller skapa svårigheter ifall verkligheten är för olik vår egen bild. (Hedenbro & Lidén 2003, s. 22-23; Puura 2003, s. 476). Genom att föräldrarna reflekterar över sin egen personlighet som barn kan det hjälpa dem att föreställa sig hur deras eget barn kommer att vara, därav korten "Hur har andra berättat att du var som barn?", "Hur minns du dig själv som barn?" samt "Nämna tre egenskaper du tror att ditt barn kommer att utveckla. Varifrån tror du dessa egenskaper kommer?".

Förmågan till reflektion om föräldraskap framkommer i en anknytningsintervju för vuxna utvecklad av Main (1984 enligt Brodén 2010, s. 32). Den belyser hur föräldrarnas barndomserfarenheter återspeglas i föräldrarnas inre arbetsmodell av föräldraskapet. Inre representationer utgörs av individens tidigare relationserfarenheter. Mammans föreställningar om barnet består av omedvetna tankar och känslor hon upplevt i nära relationer under livets gång. Hit hör också bilderna av hur hon själv ser på sig som kvinna och hur hon föreställer sig som mamma. För kvinnan blir relationen till sin egen mamma av stor betydelse under graviditeten eftersom det är från henne som hon lärt sig hur man skall vara mamma. (Brodén 2010, s. 31-32, 41, 67, 170). Föräldrarnas egen barndom och relationserfarenheter spelar en stor roll för hur de själva blir som föräldrar samt vad de vill föra vidare till sina barn från deras egen barndom. Frågorna "Hur önskar du vara som mamma/pappa?" och "Nämna någonting du uppskattat hos dina föräldrar" är framtagna för att få föräldrarna att reflektera över hur de själva vill bemöta sitt barn. Med frågan "Nämna en favoritsång från din egen barndom. Vilken sång vill du lära ditt barn?" vill vi få föräldrarna att fundera över vad de vill föra vidare till sina barn från deras egen barndom.

Både den blivande mamman och pappan skapar utgående från tidigare erfarenheter och relationer från sin egen barndom, exempelvis hur de själva blivit vårdade och bemötta när de var barn och föreställningar om sig själva som föräldrar, vilket påverkar deras kapacitet att hänga sig till barnet (Brodén 1999, s. 142-143; Toivanen m.fl. 2010, s. 170). Eftersom föräldrarnas egna barndsrelationer har en stor inverkan på hur de själva formar relationen till sitt barn har vi velat lyfta fram kortet "Nämna en person som varit viktig för dig i din barndom. Motivera gärna". Föräldrarnas egna tidiga erfarenheter från sin barndom kan ta fram oväntade eller omedvetna känslor, resurser och utmaningar (Toivanen m.fl. 2010, s. 171). Eftersom de blivande föräldrarna genom att reflektera över sin egen

barndom, skapar bilder av och formar sig själva som föräldrar har vi tagit fram kort som "Berätta om ett starkt positivt minne eller en upplevelse från din egen barndom", "Fundera på någon tradition från ditt eget barndomshem som du själv vill föra vidare till ditt barn" samt "Finns det någon egenskap som du ärvt av dina föräldrar, som du tror att ditt barn kommer att ära av dig?".

#### **5.1.4 Ett känslomässigt föräldraskap växer fram**

De egna erfarenheterna påverkar mycket tankarna om det kommande barnet redan under graviditeten (Tapio m.fl. 2010, s. 126). Som nyblivna föräldrar får man nya former av krav och ansvar, sorger och glädjeämnen (Hwang & Nilsson 2003, s. 87). Det psykologiska föräldraskapet medför ett livslångt ansvar som startar redan innan barnet föds (Broberg m.fl. 2008, s. 68). Trots att föräldraskapet ses som en normal utvecklingsperiod i livet kan det kännas omvälvande och skrämmande, och de blivande föräldrarna ansvarar dessutom för att en ömsesidig relation med barnet skall utvecklas (Karlsson 2008, s. 35).

Att kvinnan växer till att bli mamma är både en emotionell men även biologisk förändring medan det för mannen är den sociala och känslomässiga processen som betonas i hans växt till pappa (Hedenbro & Lidén 2003, s. 27-29). Den största skillnaden är dock att det är kvinnan som under graviditeten bär barnet, vilket medför att föräldrarna har olika erfarenheter av graviditeten (Sevón & Huttunen 2002, s. 72). Ett naturligt sätt att förbereda sig inför föräldraskapet är att både mamman och pappan skapar sig en bild av det väntade barnet och i fantasin ger det olika egenskaper, vilket skapar känslomässigt engagemang under graviditeten. Hos den blivande pappan infinner sig dock dessa känslor lite senare än hos mamman, ofta i samband med att han får höra barnets hjärtljud eller se barnet vid ultraljudsundersökningen. (Hedenbro & Lidén 2003, s. 27-29). Halle m.fl. (2008, s. 58-59) tar fram att det inte forskats lika mycket i hur män ser på saken att bli pappa, som det forskats i hur kvinnan upplever att bli mamma. Det har också visat sig att samhällets förväntningar påverkar hur män är som pappor och hur de skapar deras egen betydelse av faderskap.

Föräldrarnas känslomässiga tillgänglighet är uppenbart av stor betydelse eftersom den hjälper dem att utvecklas i det tidiga föräldraskapet. Graviditeten erbjuder dessa utvecklingsmöjligheter och underlättar den omställning som på ett känslomässigt plan skall göra kvinnan till mamma och mannen till pappa. Graviditeten är en period då de blivande föräldrarna ska kunna finna sin egen identitet i föräldraskapet. För att klara sin uppgift har

både kvinnor och män en intuitiv förmåga till föräldraskap och till anknytning till sina barn. (Brodén 2010, s. 228). Mammor och pappor upplever graviditeten olika och det känslomässiga engagemanget är av stor betydelse för föräldraskapet. Frågan "Vad tror du är det viktigaste ditt barn behöver av dig som förälder?" skall få föräldrarna att tillsammans reflektera över sina känslor inför det kommande föräldraskapet.

## **5.2 Anknytning**

Enligt Brodén (2010, s. 35) är föräldrars anknytning till sina barn en process som startar redan under graviditeten. Brodén menar att de känslomässiga band som utvecklas under graviditeten samt hur en anknytning sker innan barnet är fött beskrivs som prenatal anknytning.

### **5.2.1 Anknytningsteorin**

Anknytningsteorier har haft stor betydelse i studier av kvinnans psykologiska utveckling under graviditeten eftersom anknytningen till barnet i magen är den första relation som föräldern har med sitt barn (Brodén 2010, s. 35, 37). Människans behov av nära relationer samt hur hon beter sig i dem kan benämnas som anknytning (Broberg m.fl. 2006, s. 14). Anknytning förekommer främst mellan det nyfödda barnet och föräldrarna. Det starkaste tecknet på anknytning märks vid barnets födelse då spädbarnet, enligt läkaren och psykoanalytikern John Bowlby (enligt Hwang & Nilsson 2003, s. 44), söker närhet och kontakt med andra människor på grund av ett medfött behov. Nämnvärt är att kvaliteten på anknytningen kommer att påverka barnets identitetsutveckling och syn på relationer senare i livet (Hart 2009, s. 21, 28; Lillvist 2009, s. 188).

Anknytningsteorin har beskrivit hur mönster i relationer mellan föräldrar och barn förs vidare från generation till generation. Teorin utvecklades av läkaren och psykoanalytikern John Bowlby (1907-1990) som har påpekat vikten av anknytning främst mellan mamman och barnet. I början på 1950-talet formulerade Bowlby en teori som han tillsammans med Mary Ainsworth fortsatte utveckla. Denna teori hjälper oss idag att förstå betydelsen av hur nära relationer påverkar den sociala och känslomässiga utvecklingen. (Broberg m.fl. 2008; s. 353; Brodén 2010, s. 26; Karlsson 2008, s. 118). Med anknytningsteorin önskar man förklara en teori som beskriver hur ett psykologiskt band uppstår mellan spädbarnet och dess närmaste vårdare, vilken oftast är mamman.

Anknytningsteorin grundar sig på att människan är en social varelse som för sin överlevnad är beroende av andra människor (Karlsson 2008, s. 65). Bowlby menade redan på 1930-talet att emotionella problem som barn uppvisade beror på att de inte haft möjlighet att anknyta till en vuxen under sin barndom (Hwang & Nilsson 1995, s. 47). Han var redan i ett tidigt skede inne på att föräldrarnas attityd till och sätt att ta hand om sitt barn satte grunden för barnets känslomässiga utveckling (Broberg m.fl. 2006, s. 37, 53, 57). Enligt Bowlby (1994, s. 32-33) finns det kliniska belägg för att både moderns och faderns känslor för och beteende mot sitt spädbarn är starkt kopplade till deras tidigare personliga upplevelser, exempelvis av deras egna föräldrar. Föräldrar som är stödjande och känslomässigt tillgängliga skapar en trygg anknytning till sitt barn vilket kommer att resultera i ett barn som känner sig kompetent och älskat (Orrenius & Krantz 2002, s. 25). En vidare utveckling av teorin har varit att klassificera föräldrars anknytningsmönster eftersom det har visat sig att det är detta mönster barnet kommer att utveckla. Barnet har ett biologiskt inbyggt motiv att knyta an till sina föräldrar oberoende om de är varma och kärleksfulla eller kyliga och avståndstagande. Studier har visat att det mest betydelsefulla för att barnet skall skapa en trygg anknytning till modern är moderns känslomässiga närvaro. Det har också visat sig att kvaliteten av de tidiga relationerna mellan föräldrar och barn är av avgörande betydelse för barnets framtida sociala, emotionella och kognitiva utveckling. (Brodén 2010, s. 27, 28, 31).

Till skillnad från Bowlby som intresserade sig för anknytning som ett allmänt fenomen studerade en annan forskare, Mary Ainsworth, individuella olikheter i sättet som spädbarn anknyter till sina mödrar (Orrenius & Krantz 2002, s. 27). Ainsworth ville till skillnad från begreppet anknytning, använda begreppet bindning för att känneteckna det emotionella engagemang som väckts hos föräldrar som väntar eller just fått barn. Med det menade hon att anknytningen innehåller en skyddsaspekt från moderns sida och ett beroende från barnets sida, medan bindningen till barnet sker endast från föräldrarnas sida och teoretiskt innebär att relationen inleds när barnet börjar kännas verkligt för föräldern. Gemensamt för Ainsworth och Bowlby är att de beskriver anknytningen som en grupp av känslomässiga band som varar länge, riktas mot en särskild individ, har känslomässig betydelse för individen, kännetecknas av att individerna söker varandras närhet samt innebär en känsla av obehag vid separation (Broberg m.fl. 2006, s. 55, 209-210).

### 5.2.2 Prenatal anknytning

Brodén (2010, s. 13, 15), som studerat graviditetens psykologi, har försökt förstå hur banden till barnet utvecklas under graviditeten. Föräldrars anknytning till barnet har visat sig vara av betydelse för utvecklingen av en positiv relation till barnet. Om kvinnan inte har några tankar om barnet och inför moderskapet, kan det innebära brister i den psykologiska förberedelsen hos kvinnan. Condon (1993 enligt Brodén 2010, s. 38-39) definierade prenatal anknytning som det emotionella band som normalt utvecklas mellan mamman och hennes ofödda barn. Den prenatala anknytningen till det ofödda barnet står som grund för anknytningen till barnet.

Redan under graviditeten startar föräldrarnas känslomässiga anknytning till barnet, vilket också underlättar för föräldern att knyta an till barnet då det föds (Broberg m.fl. 2006, s. 16). Studier kring prenatal anknytning, som har växt fram från anknytningsteorin, har visat att relationen mellan föräldrar och barn till största delen bestäms av föräldrarnas inre föreställningar om föräldraskap. Dessa skapas av erfarenheterna tillsammans med de egna föräldrarna och mönstren förs därefter vidare till sitt eget barn. Det antas således att föräldrar påbörjar sin relation med barnet utgående från redan existerande föreställningar och känslor om föräldraskap. (Brodén 2010, s. 37-38).

Brodén (2010, s. 38-39) skriver att tidigare forskning kring den prenatala anknytningen är gjorda av Deutsch (1945) som undersökte mammans känslomässiga bindning, av Kennel (1970) som studerade sorgprocesser hos mammor till dödfödda barn och av Lumley (1982) som presenterade den första empiriska undersökningen av relationen mellan mamman och det ofödda barnet. Condon och Corkingdale definierade år 1997 olika anknytningsbeteenden som kunde beskriva den prenatala anknytningen; önskan om att få kunskap om det ofödda barnet, glädje över att samspela med barnet både i verkligheten och i fantasin, önskan om att skydda barnet och möta dess behov, oro över att mista barnet eller att barnet är sjukt samt att behovet att skydda barnet är större än ens egna behov. Ett instrument (PAI – Prenatal Attachment Inventory) utvecklat av Muller (1993) som mäter prenatal anknytning visar att mammans fantasi om barnet, interaktionen med barnet, kärleksfulla känslor gentemot barnet, förmåga att göra åtskillnad mellan sig själv och barnet samt hennes vilja att dela sina upplevelser av barnet med andra mäter den känslomässiga relationen samt fångar kvaliteten i utvecklingen av den prenatala anknytningen. Dessa egenskaper kom till uttryck genom att mamman fantiserade, drömde och planerade om det kommande barnet. (Brodén 2010, s. 38-39)

### **5.2.3 Interaktion med det ofödda barnet**

Utvecklingen av föräldrars sensitivitet för barnet börjar prenatalt och är en del av den prenatala anknytningen. Ett första tecken på denna sensitivitet är att uppmärksamma fosterrörelser samt förmågan att identifiera barnets rytm, sömn och vakenhetscykler. Vidare uttrycks detta genom att föräldrar talar till och om barnet och visar förväntan och nyfikenhet. Fantasier om barnets kön, utseende och egenskaper samt föräldrarnas drömmar och planer för barnets framtid är andra uttryck för anknytningsbeteenden. (Brodén 2010, s. 69).

Att fosterrörelserna börjar betyder ofta början på interaktion med barnet. Detta ger upplevelser av barnet som en separat person och är därför viktigt för anknytningen. (Brodén 2010, s. 70-71). Att tala till det ofödda barnet är ett sätt att skapa kontakt eftersom barnet i magen i ett ganska tidigt skede klarar av att lära sig minnas och känna igen röster (Broberg m.fl. 2008, s. 18). Det finns en möjlighet till ömsesidig upplevd kontakt redan när barnet föds eftersom barnet redan i magen kan känna igen olika vardagliga ljud och röster samt de facto att många blivande föräldrar vittnar om gensvar i form av rörelser från barnet vid exempelvis smekning av magen (Karlsson 2008, s. 23). När föräldrarna kommunicerar direkt till barnet i magen öppnas känslomässiga kanaler samtidigt som föräldrarna tränar att förhålla sig till barnet och till sina känslor. Kommunikationen med barnet i magen väcker känslan av samhörighet och en relation etableras. (Brodén 2010, s. 151). Enligt Sevón och Huttunens undersökning (2002, s. 87-88) var både den blivande mamman och pappan överens om att ultraljudsundersökningarna var betydelsefulla upplevelser för pappan, så även att höra hjärtljuden, eftersom det är de gånger han också konkret kan se eller höra babyn.

### **5.3 Rådgivningens roll i stödjandet av föräldrskapet under graviditeten**

Sammanfattningsvis kan konstateras att den prenatala anknytningsprocessen är en kombination av moderns, faderns och barnets personliga stil som innefattar intimitet, att tillskriva barnet mening och att läsa dess signaler. Anknytningen utvecklas i samband med att graviditeten framskrider. Omsorg från partnern betonas som en viktig faktor för prenatal anknytning. (Brodén 2010, s. 73-75).

Mödrarrådgivningen hjälper föräldrar att förbereda sig inför föräldraskapet och kommande förändringar, tar i beaktande parförhållandet och faderns roll, främjar hälsosamt leverne, förbereder inför förlossning samt ger vård (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008, s. 13). Förlossningen är en stor del av graviditeten både för den blivande mamman och för den blivande pappan. Precis som graviditeten kan man önska att förlossningen skall upplevas som positiv. Med hjälp av kortet ”Nämna någon förväntning inför förlossningen” önskar vi skapa en positiv föreställning om förlossningen.

Att skapa och hjälpa föräldrarna till en bild om barnet, dess egenskaper och förmågor samt att ge en positiv men realistisk bild, stärker både den blivande mammans och pappans förbindelse till barnet (Puura 2003, s. 481-482; Social- och hälsovårdsministeriet 2005, s. 85-86; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, s. 14, 83). Lorensen och Wilson och White (2004, s. 626-627) skriver att Cowan och Cowan (1992) anser att det skulle vara bra för föräldrarna att få assistans i att tänka på olika strategier angående föräldraskap, fostran och vården av barnet som kan hjälpa dem när barnet sedan är fött, och på detta vis förebygga problem.

Det är vanligt att föräldrarna känner sig klivna under graviditeten, uppoffringar som de kommer att göra, tillsammans med längtan efter barnet är känslor som återkommer och som är en förberedande del av föräldraskapet. En lyckad integrering i och medvetenhet om sina känslor kan resultera i att föräldrarna kan svara mot barnets känslor och behov. (Niemelä 2003, s. 239, 248). Att följa barnets utveckling vecka efter vecka och förmedla vad barnet förmår och hur det utvecklas kan hjälpa de föräldrar som har svårt att föreställa sig barnet. Eftersom anknytning är en fortlöpande process kan man utgå ifrån att om en anknytning har skett till barnet under graviditeten så fortsätter den efter att barnet är fött. (Brodén 2010, s. 77, 148).

### **5.3.1 Att stöda den blivande pappan**

Den blivande pappan kommer främst i kontakt med hälsovårdaren vid familjeförberedelsekurserna, men även under rådgivningsbesök och hembesök (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008, s. 24). Papporna deltar mer aktivt i familjeförberedelsekurserna än i rådgivningsbesöken (Hakulinen-Viitanen m.fl. 2005, s. 68). Både för föräldrarnas och barnets skull är det viktigt att pappan är delaktig i graviditeten (Hwang & Nilsson 2003, s. 88). Paavilainen (2003, s. 91) menar att rådgivningens fysiska miljö inbjuder till och ger möjligheter att bygga upp föreställningar om barnet. Det visade sig också att papporna



upplevde att graviditeten för dem blev mer konkret då de deltog i rådgivningen och i graviditetens förlopp samt kunde följa med barnets utveckling redan i magen. Genom att involvera pappan i graviditeten hjälper det honom och hans partner att tala om fantasier och föreställningar kring det väntade barnet, vilket stöder både moderskapet och faderskapet och ökar därmed möjligheten för dem att förbereda sig på det gemensamma föräldraskapet (Hedenbro & Lidén 2003, s. 29).

I övergången från man till pappa är vårdpersonalen i nyckelposition för att ge information och stöd åt honom. Det sociala stödet bidrar till insikt om att deras faderliga kunnande växer och att det som de gör uppskattas. Känslomässigt stöd har dessutom en betydande roll när det gäller att minska emotionellt och mentalt illamående. (Halle m.fl. 2008, s. 58-59). Det har forskats om pappans hälsa under graviditeten, hur och om han upplever stress under graviditeten samt om pappan som kund vid rådgivningen under graviditeten. Sevón och Huttunen (2002, s. 75 – 76) skriver att Kaila-Behm (1997) kom fram till att papporna ansåg det viktigt att få diskutera om sina upplevelser av att bli pappa. Enligt henne önskar papporna bli bemötta likvärdigt och inte endast som mammans stödperson.

Halle m.fl. (2008, s. 58-59) relaterar genom sina studier till några erfarenheter av pappor som svarat på hur de sett på faderskapet före samt efter födseln av barnet, deras känslor, tro samt planer och förväntningar på faderskapet. Detta gör att de kunnat jämföra hur de tänkte före och efter barnets födsel och vårdpersonalen kunde bättre ge stöd i emotionellt välmående, familjeliv, attityder och föräldraskapet samt i deras övergång till faderskapet. Att pappan bemöttes som en jämställd kund vid rådgivningen visade att personalen erkände hans roll som partner och blivande pappa (Paavilainen 2003, s. 91). Sevón och Huttunen (2002, s. 95) påvisar att pappans anknytning till och ansvarstagande för sitt ofödda barn kan främjas genom att rådgivningen gör honom delaktig i föräldraskapet redan under graviditeten. Därför menar de att rådgivningen borde fokusera mer på själva processen att bli förälder än på de medicinska aspekterna.

### **5.3.2 Att stöda den blivande mamman**

Under graviditeten använder de blivande mammorna sin fantasi för att beskriva sina känslor för barnet. Dessa fantasier grundar sig troligtvis på den information kvinnan får av barnet i form rörelsemönster och intensitet, men också på de känslor och tankar hon har om att bli mamma. Om mamman kan reflektera över egna nära relationer kan hon avläsa och reflektera över barnets känslomässiga tillstånd vilket hjälper henne att se barnet som en

egen mentalt fungerande person med avsikter, känslor och önskningar. Det underlättar anknytningen och förmågan att ta hand om barnet. (Brodén 2010, s. 33-34, 76, 184).

Enligt Brodén (2010, s. 24) kan första besöket vid mödrarådgivningen, där graviditeten officiellt bekräftas, ses som en viktig ritual i vårt samhälle. Brodén har även i sina studier av blivande amerikanska mammor kommit fram till att det finns åtta viktiga identifierade händelser; att upptäcka graviditeten, att visa sin graviditet utåt, att känna fosterrörelser, att köpa mammakläder, att göra ultraljud, att delta i föräldraförberedande grupper, att vattnet går och själva förlossningen samt att se barnet första gången.

Hur en kvinna bemöts under graviditeten kan ha avgörande betydelse för hennes förmåga till omvårdnad av barnet. Att erbjuda hjälp i denna period är därför en viktig förebyggande insats för att främja barns psykiska hälsa. Det har visat sig att upplevelser av meningsfullhet hjälper människor att klara av svåra livssituationer. Detta innebär att man genom att sätta fokus på det väntade barnet och att väcka känslor och tankar kring det, så att en relation till barnet kommer igång, kan förebygga problem eftersom det skapar en upplevelse av meningsfullhet. Det har även påvisats att det finns en koppling mellan den prenatala anknytningen och mammans vilja och önskan om att amma sitt kommande barn. (Brodén 2010, s. 77-78, 229).

## **6 Fungerande amning i vardagen**

Amningen är mer eller mindre direkt anknuten till mamman, men detta kapitel utgår från båda föräldrarnas perspektiv, eftersom vi vill belysa också pappans roll i amningen. De bild- och reflektionskort som vi har skapat skall fungera som verktyg åt vårdpersonalen. Korten skall motivera båda föräldrarna till helamning samt belysa hur pappan med sitt stöd kan bidra till en framgångsrik amning. Helamning innebär att barnet livnär sig enbart på bröstmjölk. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen (2009, s. 21) rekommenderar helamning i sex månader och delamning i upp till två år.

Kapitlet fokuserar på förstföderskor, men vi utgår främst från mammor som redan hunnit amma en liten tid och har därmed valt att avgränsa kapitlet till de mammor som ammar. Vi har valt att belysa varför helamning idag betonas väldigt starkt och därefter lyfter vi fram positiva effekter av amning och hur både mamman och pappan med hjälp av sina egna resurser kan uppnå en framgångsrik helamning. Frågeställningarna för detta kapitel är ”Hur motivera föräldrarna till att upprätthålla helamning?” samt ”Hur kan pappan stöda

amningen?”. Den praktiska tillämpningen är kopplad till ett resursförstärkande perspektiv eftersom teorin behandlar de resurser familjen har, och med hjälp av produkten kan föräldrarna lyfta fram dessa resurser.

## 6.1 Amningsdirektiv och allmänt om amning

Amning medför psykologiska fördelar för både mamma och baby, dessutom är modersmjölken hälsosam och näringsrik för babyen. Amningen är det enklaste, mest hygieniska och mest ekonomiska sättet att mata en baby. En baby som helammas får endast modersmjölk samt små mängder D-vitamin som den enda födan de första sex levnadsmånaderna. Detta gäller för babyen som är normalviktiga vid födseln. Bröstmjölkens näringsämnen tas bättre upp av babyens kropp än ersättningsmjölken och har dessutom en skyddande effekt mot sjukdomar. Om babyen nöjer sig med att enbart suga på bröstet vet mamman att mjölken räcker till. Att suga på bröstet fungerar som en igångsättning av utdrivningsreflexen. (Hasunen & Kalavainen & Keinonen & Lagström & Lyytikäinen & Nurtila & Peltola & Talvia 2004, s. 103-104).

Tålmod är viktigt när det gäller att uppnå en fungerande amning. Här kan det vara viktigt att både mamman och pappan känner igen hur babyen är då hon eller han äter normalt. Då babyen kommer nära mammans bröst är munöppningen ännu liten, det ser ännu inte ut som att han eller hon skulle äta, det är först då babyen är väldigt nära bröstet som han eller hon reagerar på att det är matdags. Ett gott tecken är att babyen för huvudet bakåt då hon eller han fått ett bra grepp och därmed är redo för matning. En amningssituation ser lite olika ut under den första tiden. Då babyen börjat suga sker detta med korta sug eftersom babyen håller på att starta flödet av mjölken samt få det att flöda i takt med sitt sugande. Efter att flödet påbörjas börjar också babyen suga på ett djupare och långsammare sätt. (Koskinen 2008, s. 32-34).

Deufel och Montonen (2010, s. 250) skriver att bröstet före amningen kan mjölkas ur lite för att inte flödet ska vara för kraftigt. Det är bra att amma från samma bröst två till tre gånger i rad för att tömma det ordentligt så att babyen får den fetrika mjölken. För att underlätta spänningen i bröstet kan mamman mjölka lite ur bröstet som är ”i vila”. Genom att ha en kopp under bröstet som är i vila, kan mjölken som kommer ut samlas in i koppen. För att försöka stoppa flödet från det bröstet kan man trycka ett finger mot bröstvårtan. Det

kan kännas obehagligt för mamman när mjölken rinner då hon tar bort babyn från bröstet. Dessutom kan mjölken även rinna mellan amningarna.



*Bild 1. Mjölken rinner*

Tanken bakom bild nummer ett är att föräldrarna skall fundera på hur det kan kännas och hur det kan vara när mjölken flödar ”då den inte borde göra det”.

Babyn är den som bestämmer måltiderna och hur mycket den äter vid amningstillfällena. Det är bra om föräldrarna lär sig att tyda tecken på att babyn är hungrig. Dessa tecken kan bland annat vara att babyn svänger huvudet på sidan, öppnar munnen en aning eller smackar med munnen. När babyn för handen in i munnen kan det också tyda på att babyn är hungrig. Babyn visar att den är mätt till exempel genom att släppa bröstet eller genom att somna. Det förekommer ofta några dygn då babyn äter mera än vanligt. Detta är normalt och beror på babyens tillväxt. I samband med dessa dygn brukar också medfölja mera sömn hos babyn. (Deufel & Montonen 2010, s. 250).



**Bild 2. Babyn tar inte bröstet**

Bilden ovan visar en mamma som är orolig över att babyn skriker och inte verkar vilja ha bröstet. Tanken bakom bilden är att föräldrarna exempelvis kan diskutera varför babyn inte vill ha bröstet. Det kan bero på många olika orsaker, bland annat att babyn kanske inte är hungrig, att amningsställningen är dålig, att mamman är stressad eller att flödet är för litet. Tanken är att detta kort startar reflektioner om situationer som föräldrarna varit med om och därmed kan de dela tankar, känslor och kanske bidra med tips åt varandra. Bilden kan även symbolisera svårigheter med att få igång utdrivningsreflexen och vad man kan göra åt saken.

Babyns tillväxt, utveckling och välmående är viktigt att följa upp under amningen. Otillräcklig viktökning, få urinerings- och avföringsgångar eller att babyn har hungerkänslor trots täta amningstillfällen kan vara tecken på att babyn behöver mer näring förutom bröstmjolk. Vid ett sådant konstaterande skall en utredning ske om babyns eventuella sjukdomar, om amningstekniken samt om familjen fått tillräcklig och professionell handledning. Amningsproblem och mammans trötthet kan vara tillräckliga orsaker att börja med modersmjölksersättningar före sex månaders ålder. (Hasunen m.fl. 2004, s. 103-104). Det är bra att komma ihåg att då föräldrarna börjar ge annan mat än modersmjolk blir även amningstillfällena färre. Detta gäller även om ersättningsmjolk eller annan vätska ges. (Koskinen 2008, s. 32-34).

Alla babyn behöver fast tilläggsnäring vid sex månaders ålder. Redan vid fyra månaders ålder kan föräldrarna låta babyn smaka på potatis och rotfrukter i små mängder men bör komma ihåg att undvika salt. Babyn är vid fyra månaders ålder redo för fast mat. Med den fasta maten tryggas tillräcklig mängd av energi, protein, järn och andra nödvändiga näringsämnen. Efter att föräldrarna börjat ge fast föda åt babyn rekommenderas delamning till och med att barnet är ett år. Bröstmjölken förstärker immunförsvaret och upptag av annan mat. Om familjen så önskar kan delamning pågå ända tills barnet är två år. Då är det viktigt att barnets kost blir mångsidigare och tekniken att äta utvecklas. (Hasunen m.fl. 2004, s. 102, 104).

Barnet behöver mångsidig kost och regelbundna måltider vid slutet av det första levnadsåret. Barnet behöver vänja sig vid matens olika konsistenser och smaker samt att utveckla munnens finmotorik och att tugga. Vid det andra levnadsåret ska barnet få äta tillsammans med resten av familjen och så småningom lära sig att börja äta själv. (Hasunen m.fl. 2004, s. 102).

Kunskapen om att babyn får tillräckligt med näring handlar om att kunna tyda tecken på att babyn är hungrig. Detta är kunskap som båda föräldrarna gärna kan känna till, därefter skapade vi kortet ”Känner du till några praktiska råd om hur föräldrarna vet att babyn får tillräckligt med näring?”. Detta hoppas vi startar reflektion mellan föräldrarna. Eventuellt har föräldrarna inte diskuterat eller funderat på hur de märker att babyn är hungrig, det kan hända att de upplever det på olika sätt och därmed får en diskussion till stånd. Det kan även vara intressant för föräldrarna att höra andra föräldrars erfarenheter om detta. Med detta kort är även tanken att föräldrarna skall reflektera kring de egna resurserna kring att tolka babyns signaler.

## **6.2 Att motivera till delamning**

Enligt Barth och Näsholm (2006, s. 116) är vilja, förmåga och beslut centrala faktorer som kan kopplas till motivationen. Motivationsfaktorer kan handla om kapacitet, förmåga, resurser, färdigheter och kunnande, med andra ord kan-faktorer. För att en förändringsprocess skall kunna sättas igång måste människan tro på sina möjligheter att möta de utmaningar hon kan stöta på. Människans egna resurser är viktiga vid en förändringsprocess. Tron på att mamman kommer att lyckas är också en betydande faktor liksom förmåga till kreativitet och uthållighet.

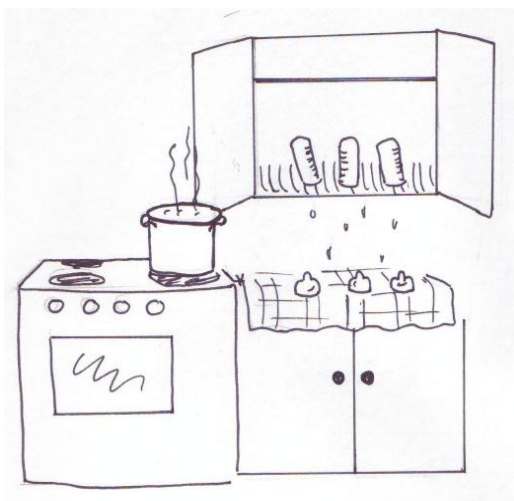
Enligt Imetyksen edistäminen Suomessa, toimintaohjelma 2009-2012 är det viktigt att lyfta fram varför modersmjölk och helamning rekommenderas. Amning är inte enbart viktigt av hälsoskäl, även vikten av ekologi samt den ekonomiska lönsamheten för hela familjen betonas. Amning är därmed även bra ur ett hållbart perspektiv. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009, s. 28). En fördel med modersmjölken är att den innehåller all näring som babyn behöver och babyn blir därmed inte utsatt för någonting som kan vara skadligt eller sämre för tillväxten. Babyn får dessutom rätt mängd av alla näringsämnen. Exempelvis komjölakens innehåll av proteiner (mer än i modersmjölken), kan orsaka problem för babyn, eftersom dessa ämnen är nya och främmande i babyns kropp. För mamman medför amningen andra hormonella faktorer, exempelvis minskar risken för att insjukna i bröstcancer och i äggstockscancer. Genom att amma kan mamman också minska risken att senare i livet insjukna i osteoporos. (Koskinen 2008, s. 38, 41). Enligt Lamontage, Hamelin och St-Pierre (2008, s. 7) kan övertygelse om fördelarna med amning motivera kvinnor till att amma. Som exempel kan nämnas fördelarna för samhället; i och med att babyns immunförsvar stärks genom amningen kan sjukdomar förebyggas. För att kunna motivera föräldrarna till helamning är kunskapen om modersmjölken en tyngdpunkt, vilket är bra att informera de nyblivna föräldrarna om. Därför skapades frågorna ”Kommer du på några fördelar för babyn av amning?” och ”Vet du vilka positiva effekter amningen har hos mamman?”.

Andra fördelar som kan nämnas är fördelarna för den ammande modern, praktiska aspekter och ekonomisk lönsamhet. Praktiska aspekter kan vara bekvämligheten med att bröstmjölken alltid är ”redo” för matning, att man inte behöver desinficera någonting samt att matens temperatur alltid är den rätta. (Lamontage, m.fl. 2008, s. 7).



**Bild 3. Föräldrarna handlar matvaror**

Bild nummer tre visar föräldrar som köper bland annat modersmjölksersättning. Bilden uppkom på basen av att motivera föräldrarna till helamning, genom att se på amning ur ett ekologiskt och ekonomiskt perspektiv.



**Bild 4. Kastrull på uppvärmning och nappflaskor på tork**

Bild nummer fyra representerar de praktiska aspekterna med amningen. Tanken bakom bilden är att föräldrarna skall fundera över bekvämligheten med att amma, bland annat med tanke på att inga nappflaskor behöver desinficeras och ingenting behöver värmas eftersom modersmjölken alltid är steril och rätt tempererad. Här lyfts även de egna resurserna inom familjen upp på ett positivt sätt, föräldrarna kan tillsammans diskutera hur de uppfattar amningens betydelse i hemmet och hur den kunde underlättas med hjälp av praktiska råd.



### 6.3 Betydelsen av stöd för den ammande mamman

Lamontage mfl. (2008 s. 8) berättar att det sociala stödet för den ammande mamman är väldigt viktigt med tanke på hur mammorna skall hållas motiverade och övertygade till amning. Till de sociala stöden räknas partner, familj, vänner och vårdpersonal. Exempel på stödformer av dessa personer kan vara att lyssna, uppmuntra och att ha en positiv attityd till amning. Dessa stöd kunde hjälpa kvinnan förstärka viljan att amma.

Att växa till förälder är en långsam process där rådgivningen stöder föräldrarna i sina nya roller. Rådgivningen utgår från ett individcentrerat arbetssätt inom mödra- och barnrådgivningen, eftersom var och en lever i olika livssituationer, i olika parrelationer och dessutom ser familjeförhållandena olika ut från familj till familj. (Lindholm enligt Armanto & Koistinen 2007, s. 22). Amningsrådgivningen startar redan under graviditeten genom mödrarådgivningen, därefter fortsätter den på förlossningsavdelningen för att sedan stödas via barnrådgivningen. (Hannula & Kaunonen & Koskinen & Tarkka 2010, s. 1). Enligt Kylberg, Westlund och Zwedberg (2009, s. 83) är det personalen vid förlossningsavdelningen som skall ge information bland annat om hur mjölkproduktionen kommer igång, bröstmjölkens egenskaper och om att babyn äter då de är hungriga och mamman ammar då babyn är hungrig. De ger även råd på förlossningsavdelningen om amningsställningar och om taget om bröstet, detta är viktig information för föräldrarna då de lämnar avdelningen.

Enligt McInnes och Chambers (2008, s. 418, 421) är det väldigt viktigt för mammor att de har ett bra förhållande till vårdpersonalen. Mammor kan tydligt identifiera en stödande vårdare. Viktiga aspekter för ett gott förhållande mellan mamman och den professionella handlar om hur personalen inom vården ger informationen. Många vårdare har en väldigt bred kunskap inom amning, men det kan brista i hur denna kunskap förmedlas. Mammorna ansåg att egna erfarenheter samt att konkreta och praktiska råd är betydelsefulla, medan rådgivning rakt uttaget från en bok eller för tekniska råd kanske uppskattas mindre.

Enligt Hannula (2003, s. 132) ökar möjligheterna för en lång amning när en omföderska har positiva erfarenheter angående amning. Om en omföderska tidigare haft dåliga amningserfarenheter speglar dessa oftast av sig vid följande amning. Dessa kvinnor bör få handledning och möjlighet att prata om saken redan under graviditeten. Kronborg och Vaeth (2004, s. 213) räknar upp faktorer som påverkar amningen positivt, till exempel utbildning, mammans avsikt att amma, tidigare upplevelser av amning, respekt för amning, hurtant självförtroende mamman har, att mamman känner till fördelarna med bröstmjölk

för babyen samt att mamman känner till övriga fördelar med amning. Enligt Shilling Larsen, Hall och Aagaard (2008, s. 655-657) påverkas självkänslan att amma genom att förväntningarna om amning och om moderskap skingras. Detta påverkas av faktorer som mammans förväntningar, nätverk och amningsrådgivare.

Lindroos och Väyrynen (2010, s. 24) lyfter fram problematiken med att amningstiden blir för kort i många familjer. De anser att det borde fokuseras mera på att i ett tidigt skede informera de nyblivna föräldrarna om amning och därefter gå grundligt igenom vad amning är och innebär. De ger som exempel att vårdpersonalen kunde ta upp konkreta råd angående amningen åt den ammande familjen. Detta stöder Hannula m.fl. (2010, s. 1), eftersom de menar att de som arbetar professionellt inom vården av gravida, familjer och spädbarn bör ha en enhetlig utbildning för amningshandledning. Detta på grund av att kvinnor i Finland ammar mycket mindre än vad rekommendationerna säger. Hannula (2003, s. 132) betonar hur viktigt det är att amningen upplevs positivt hos förstföderskor eftersom det präglar deras amningsattityder i framtiden. Om amningserfarenheterna varit goda är förutsättningarna för en fungerande amning i framtiden bättre. Eftersom amningserfarenheterna ofta är nyckeln till kommande amningsperioder är det viktigt att sträva efter en så lyckad amning som möjligt med det första barnet. Därför är det viktigt att reflektera över minnen och känslor som kan uppstå under en amningsperiod, där av kortet ”Nämn ett eller flera positiva amningsminnen”.

Socialt stöd spelar en viktig roll vid förändringar i livet, exempelvis då man växer in i föräldrarollen. Att mamman och babyen snabbt skapar kontakt har en gynnsam effekt på framgångsrik amning. Förstföderskor behöver mer socialt stöd än omföderskor (Tarkka & Paunonen 1996, s. 1202-1204). Eftersom det finns många olika sätt att få stöd i dag för amning, är det viktigt att föräldrarna får information om dessa stöd så att de vet vart de kan vända sig vid eventuella problem eller frågor. Det är också viktigt att beakta vad föräldrarnas önsningar är angående amningen och hurudant stöd de önskar. Det finns både professionella stöd att tillgå samt råd och stöd av andra mammor. Eftersom de mammor som har bra amningserfarenheter ofta har riklig information att ge, skapade vi kortet "Vem kan vara en stödperson vid amning och vad är ett gott stöd för dig?". Denna fråga hoppas vi skapar reflektion för föräldrarna om hurudant stöd de redan har och hurudant stöd de önskar.

## 6.4 Pappan som stöd vid amning

De första veckorna efter förlossningen är ofta avgörande för hur amningen kommer att fortskrida (Deufel & Montonen 2010, s. 161). Pappan är en av de viktigaste stödpersonerna för mamman vid amningen (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2009, s. 71). Pappans närvaro betyder mycket, han kan lyssna på moderns känslor och diskutera med henne om dem. Det är viktigt att fadern kan lyssna på eventuella amningsproblem och därmed uppmuntra och även ge råd. Pappans inställning till amning påverkar mammans beslut om att amma. Om pappan är positivt inställd och stöder amningen, är möjligheten stor att amningen räcker längre och fungerar bra. Däremot påverkar pappans neutrala inställning negativt, det kan nämligen ge motsatt verkan, och mödrarna kan till och med avbryta amningen. (Deufel & Montonen 2010, s. 159, 161). Eftersom att det är mamman som ammar är det viktigt att hon delar sin erfarenhet, sina känslor och tankar så gott hon kan med pappan. Det är svårt för en pappa att veta exakt hurudant stöd en mamma kan behöva, därför vill vi ta fram kortet ”Hur önskar du att pappan kunde stöda amningen?”. Tillsammans kan föräldrarna reflektera och diskutera kring amning. Pappans delaktighet vid amningen kan vara någonting de inte funderat på. Det vore bra för båda föräldrarna att se pappan som en resurs. Pappan kan också ha goda råd att ge.

Som tidigare nämnts är pappan oftast mammans största stöd vid beslut om att amma. Om pappan anser att amning är viktig kan mamman klara av knepiga situationer som hör till amningen, speciellt i början. Det bästa pappan kan göra för henne är att fråga henne hurdant stöd hon vill ha just i den situationen. Pappan kan skaffa information på till exempel Internet eller i böcker om amning. Detta kan även övertyga mamman om att pappan anser amning vara viktig vilket i sin tur uppmuntrar henne till att amma. (Loppi 2008). Pappans inställning till amning är viktig och han kan påverka mammans beslut till helamning. Om pappans inställning till amning är positiv är förutsättningen för att mamman ammar längre stor, därför skapades kortet ”Har pappans inställning till amning betydelse? Varför?”.

Den första tiden har föräldrarna olika roller men båda är lika viktiga för babyen. En nybliven mamma behöver lära sig att amma, det är frågan om teknik. Hon kan behöva mycket stöd och hjälp i början. Ibland kan amningen kännas hopplös men det gäller att ha tålamod. Den första tiden är det vanligt att pappan känner ett visst utanförskap eftersom det inte är han som ammar. Pappan kan dock skapa närhet på annat sätt, exempelvis genom att byta blöjor, bada eller massera barnet. Närheten ger babyen trygghet och kärlek. (Bäcklund

2009). Pappan kan påverka sin baby direkt genom att vara tillsammans med henne eller honom. Pappan kan till och med påverka babyen indirekt genom att ha en god relation till babyens mamma. När pappan ägnar mycket tid åt babyen avlastar han även mamman, och bidrar då till att mammans relation till babyen blir ännu bättre. Det finns ett samband mellan mamman känslighet när hon ammar och den känslomässiga relationen mellan föräldrarna. (Hwang 2000, s. 37-38).

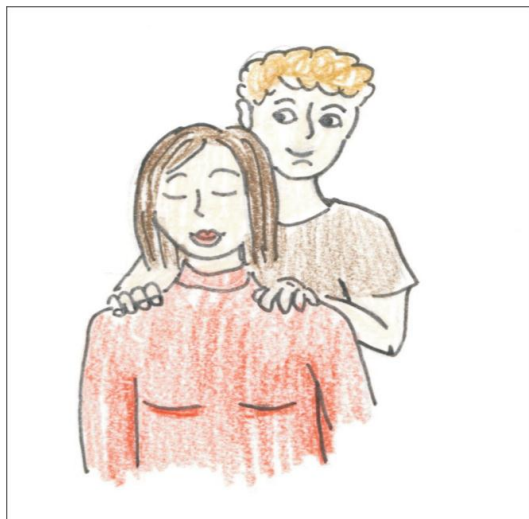


**Bild 5. Pappan med babyen**

Pappan behöver också tid för babyen. Tillsammans med babyen kan han gosa, sjunga, leka och göra grimaser. Han kan lika bra som mamman också sköta om babyen, till exempel bada babyen eller byta blöjor. När pappan är tillsammans med babyen har mamman tid att vila. Bild nummer fem kan skapa reflektioner hos föräldrarna om pappans tid med babyen. Det är viktigt att också pappan reflekterar och diskuterar kring hur han uppfattar tiden med babyen, pappan är lika viktig för babyen som mamman, trots att det är mamman som ammar.

Störd utdrivningsreflex är ett utmärkt exempel på situationer där pappans närvaro kan vara lösningen. Störd utdrivningsreflex kan bero på att mamman har dålig självkänsla, är rädd för att mjölken inte ska räcka, rädd att göra fel, är stressad eller oroad över annat, har ont, har inte ätit eller druckit tillräckligt. Något som kan vara väldigt stressande för mammor är när babyen inte vill ta bröstet, men babyen söker sig nog till bröstet då hon eller han känner sig redo. (Faxelid & Hogg & Kaplan & Nissen 2001, s. 236). Enligt Loppi (2008) är massage bra både för utdrivningsreflexen och för mamman om hon känner sig spänd och trött. Beröring kan nämligen öka hormonet oxytocin i hennes kropp, vilket innebär att

mjölken pressas lättare ut. Ammande mammor uppskattar pappans små gester, till exempel att han hämtar ett saftglas eller ger massage. Pappan kan aldrig skämma bort en ammande mamma för mycket. Pappan kan berätta för mamman hur vacker hon är när hon ammar och skapa trygghet genom att övertyga henne om att de kommer att klara av eventuella motgångar.



**Bild 6. Pappan masserar mamman**

Bild nummer sex beskriver pappan som masserar mamman. Massage får mamman att slappna av vilket i sin tur främjar mjölkproduktionen och utdrivningsreflexen. Med den här bilden önskar vi att föräldrarna kan reflektera över vilken betydelse beröring har för mamman.

Enligt Paananen m.fl. (2009, s.308) är lugn och ro en bra förutsättning för en framgångsrik amning liksom att mamman får vila tillräckligt. För att detta skall lyckas kan pappan sköta hushållssysslor och sköta om och umgås med babyn. För att knyta kontakt med babyn och hjälpa mamman så att hon får vila kan pappan bada babyn, byta blöjor, leka, gosa, sjunga och trösta babyn. Mamman bör äta mångsidigt och dricka ordentligt när hon ammar. Loppi (2008) menar att pappan kan hjälpa till genom att köpa och se till att det finns mat hemma.



**Bild 7. Pappan städar**

För att amningen ska fungera behöver mamman en mångsidig kost samt mycket vätska. Hon behöver även få vila. Pappan kan se till att detta uppfylls genom att hjälpa till med hushållssysslor som att städa, diska, tvätta kläder och köpa hem och laga mat. Han kan även laga så pass mycket mat att han kan frysa ner så behöver familjen inte laga mat varje dag. Bild nummer sju och åtta är skapade i syfte att åstadkomma tankar kring mammans vila och pappans deltagande i hemmet.



**Bild 8. Pappan lagar mat**

Om amningen inte fungerar för stunden på grund av att babyn är orolig, kan pappan försöka lugna babyn. Detta kan han göra med alla de egenskaper en mamma också har; genom att prata med babyn, söka ögonkontakt och genom att gå omkring med babyn i

hushållet. Ibland kan mamman känna att hon vill vara alldeles för sig själv om amningen inte lyckas, vilket ofta ses som en stressfaktor. Pappan kan då ta babyen med till ett annat rum eller gå ut på en promenad. (Svensson & Nordgren 1998, s. 198-199). Då amningen av någon orsak för stunden inte fungerar, kan det vara väldigt stressande för mamman. För pappan kan det då vara bra att känna till vad han kan göra. Detta tar sig uttryck i kortet ”Vad kan pappan praktiskt göra den stunden babyen inte verkar vilja äta?”.

Deufel och Montonen (2010, s. 520) berättar att varierande amningsställning kan underlätta amningen. Svensson och Nordgren (1998, s. 198) utgår i sin bok från mammors erfarenheter och önsknings vid amning. Pappan kan hjälpa mamman att sitta bekvämt då hon ammar. Dynor kan vara ett väldigt bra hjälpmedel. Det är viktigt att den som ammar känner sig avslappnad, stress ger endast dåliga förutsättningar för hur amningstillfället kommer att lyckas. Pappan kan till exempel spela lugnande musik och han kan vara bra stöd vid att handleda henne till att andas långa och djupa andetag. Bekvämlighet och avslappning är två mycket centrala ord när det handlar om amning. Mamman skall inte känna sig stressad eller känna att amning är obekvämt. Här är miljön hon ammar i av betydelse. Ett annat bra exempel på hur pappan kan hjälpa mamman med amningen är enligt Leonard (2000, s. 212) att pappan kan, efter att mamman ammat, ta babyen i famnen och försöka rapa babyen.



**Bild 9. Mamman ammar bekvämt**

Tanken bakom bilden ovan är att väcka positiva känslor angående amningen, samt reflektioner över vilken amningsställning och miljö mamman ammar bäst i. Alla mammor har egna tankar kring vad en bra amningsmiljö är, och här har vi utformat reflektionskortet

”Beskriv en lugn miljö vid ett amningstillfälle”. Denna fråga kan bidra med egna erfarenheter som mammorna kan dela med sig av, vilket kan leda till nya idéer för de andra mödrarna. Eftersom amning väcker känslor hos båda föräldrarna så har vi valt att lyfta fram det med frågan ”Vilka känslor väcker amning för dig?”. Detta är en fråga som kan inleda till exempel en babyträff där amning är temat.

Amningsrekommendationer anser vi är viktiga dels för att motivera till amning, dels för att amningen gärna skall pågå under sex månader. Därför vill vi belysa amningsrekommendationerna genom kortet ”Vet du varför helamning rekommenderas och betonas så mycket idag?”.

## **7 Familjens inre relationer**

I kapitlet om amning kom det fram att pappan är ett stort stöd för mamman då hon skall amma. Om föräldrarna har en god relation till varandra kan det påverka babyn. När pappan ägnar mycket tid åt babyn, stärks pappans relation till babyn, men mammans relation till babyn kan också bli bättre i och med att hon emellanåt får lite avlastning. Enligt Dunn (1995, s.78) är syskon ofta väldigt nyfikna i början då mamman ammar den nyfödda. Syskon kan i början känna sig avundsjuka på den nyfödde, men då är det bra att inte göra för stor sak av amningen, utan istället uppträda som om amning är något helt naturligt.

Detta kapitel handlar om familjens inre relationer, det vill säga relationer mellan föräldrar och barn samt relationer mellan syskon och baby. Frågeställningarna vi har som utgångspunkt är ”Vad innebär det för föräldrarna att få ett till barn?” och ”Vad kan det innebära för det äldre barnet att få ett yngre syskon?”. Vi utgår både från ett föräldraperspektiv och från ett syskonperspektiv, dock går styckena på många sätt in i varandra, eftersom syskonens relation till varandra mycket påverkas av hur föräldrarna handlar och hurdan relation de har till respektive barn. Enligt Ruuska (1998, s. 25) främjas syskonskapet om relationen mellan barnen och föräldrarna är varm.

Vi har valt att lägga fokus på tvåbarnsfamiljer i detta kapitel. Den här avgränsningen är gjord, eftersom mycket av den litteratur vi läst handlar om tvåbarnsfamiljer. Vi använder definitionerna det äldre barnet/syskonet för familjens förstfödda barn och det yngre barnet/syskonet för familjens andra barn. I det sammanhang då vi syftar på relationen mellan syskon används benämningarna det äldre respektive det yngre syskonet. Då vi



syftar på föräldra-barn relationen använder vi benämningarna det äldre respektive det yngre barnet. Huvudfokus ligger på syskon under skolåldern.

Först behandlas relationerna mellan föräldrar och barn, föräldrarnas relation till det första barnet samt föräldrarnas relation till det andra barnet. Därefter behandlas frågan vad det innebär för ett barn att få ett syskon samt frågan om vilken syskonskapets betydelse i barndomen har. Slutligen behandlas frågan om vad forskning säger om hur barnets placering i syskonskaran påverkar barnet. Relationen mellan föräldrarna har vi valt att lämna bort och istället fokusera på de andra relationerna inom familjen. Det här på grund av att det redan skrivits så mycket om parförhållandet. Vi vill dock betona att kvaliteten på föräldrarnas parförhållande inverkar på alla relationer inom familjen. Tapio m.fl. (enligt Vilén m.fl. 2010, s. 115, 120) beskriver föräldrarnas parförhållande som barnens hem. Föräldrarna bör ta hand om sitt parförhållande. Relationen mellan föräldrarna är den mest centrala relationen i familjen och en stark parrelation är väldigt viktig med tanke på hela familjens välmående.

## **7.1 Relationer mellan föräldrar och barn**

Genom att samspelestunderna upprepas växer föräldra-barn relationen småningom till en livslång relation (Tamminen 2004, s. 46). Det barnet värderar högst hos föräldrarna är att de visar omsorg och värme. För barn är föräldrarnas värme viktigare än familjens materiella förhållanden. Föräldrarna kan först tolka barnet och sedan visa förståelse för barnet. Barnets förtroende för föräldrarna utvecklas av att föräldrarna tidigare visat att de förstått barnet. Det är större möjlighet att barn bemöter föräldrarna positivt ifall föräldrarna visar värme, medan risken är större att barn reagerar negativt ifall föräldrarna inte har förståelse för barn. Avsaknad av värme i familjen kan leda till ett kyligt klimat, medan förståelse mellan föräldrar och barn leder till värme och stabilitet. Relationen mellan föräldrar och barn påverkar barnets förmåga till andra relationer senare i livet. Det är viktigt att barnet får en egen uppfattning om sin personlighet och känner sig värdefull. (Bremberg 2004, s. 49-51). Alla barn är individuella och har en egen personlighet. Hur barnet känner sig i en familj beror på hurdan förhållningssätt föräldrarna har till sitt barn.

Föräldrarnas förståelse för sitt barn har betydelse för barnets förtroende för föräldrarna. Kortet "Hurdan förälder tror du ditt barn tycker du är?" är skapat så att föräldrar kan fundera på hur deras barn ser dem som föräldrar för att kunna se på föräldraskapet ur barnens perspektiv.

Föräldrarna har som uppgift att erbjuda barnen trygga människorelationer och även skapa en gynnsam uppväxtmiljö och verksamhetsmiljö. Interaktionen mellan familjemedlemmarna bör vara äkta och familjen borde ha en känsla av varm och intim atmosfär i hemmet. Det är viktigt att barnen inte blir bortskämda av föräldrarna men barnen skall få ge uttryck för både goda och onda känslor. Föräldrarna skall på alla sätt stöda barnens initiativförmåga och även utvecklingen av en sund självkänsla. Det är bra ifall föräldrar känner till huvuddragen i barnens psykiska utveckling och vad som motiverar barnen för utveckling så att föräldrarna kan förstå barnens individuella drag och deras behov i olika utvecklingsstadier. I relationen mellan barn och föräldrar skall det finnas öppenhet, intimitet och kärlek. Oberoende av hurdana barnen är så är det viktigt att de upplever att föräldrarna älskar dem. (Aaltonen & Ojanen & Sivén & Vihunen & Vilén 2001, s. 38).

Gemensamma matstunder kan vara ett enkelt sätt att förstärka samvaron i familjen och föräldra-barn relationen (Tamminen 2004, s. 80). Det är viktigt för spädbarn och småbarn att få uppleva kärlek från föräldrar eftersom grunden för trygghet läggs tidigt i livet. Barn behöver få uppleva stabil kärlek och omsorgsfull kontakt med sina föräldrar över en längre tid så att de kan utveckla förtroende till människor och omvärld. Hur barn upplever trygghet och förtroende beror på deras känsla av att bli älskade och värdesatta av sina föräldrar. (Hundeide 2009, s. 37-38).

Alla barn är egna individer från början, även syskon. Varje flerbarns förälder vet att vissa barn kan kräva mera tid än andra. Det första barnet kan upplevas som mer lättskött än det andra barnet eller tvärtom. Ifall barnet mår bra och sover bra möts det av glada miner, medan ett barn som skriker mycket kan bli bemött av sura och trötta miner. Ett barn som upplevs som jobbigt kan få kämpa mer för att vinna kärlek jämfört med ett mer lättskött syskon. Föräldrar vill gärna kunna behandla barnen exakt likadant. Det går nog inte eftersom syskon har egna unika personligheter med olika behov och förutsättningar. Olika kön har betydelse för hur föräldrar bemöter sina barn. Även föräldrarnas egna personligheter gör att de omväxlande uppskattar och upprörs över olika saker hos deras barn. De reagerar med tankar och känslor på hur barnen beter sig. Föräldrar kan känna mer samhörighet med något av barnen i syskonskaran och ha svårare i relationen till ett annat barn beroende på de känslor som uppstår hos föräldrarna som svar på barnens sätt att vara och göra. Om ena barnet är lika temperamentsfullt som föräldern blir samspelet mer konfliktfyllt än med ett barn som är mera lugnt. Barnens utveckling bygger även på samspel med föräldrar, syskon, kamrater och andra vuxna i barnets närhet som hjälper till

att förmedla samhällets tankar och idéer. (Coull 2004, s. 83-85, 91). Syskon kan betyda olika för familjer beroende på till exempel hurdan uppfattning föräldrarna skapat sig av det första barnet. Det nämns tidigare att alla individer är unika, även syskon, därför kan ordet syskon väcka väldigt olika känslor hos föräldrarna. Tanken med kortet ”Vad väcker ordet syskon för tankar hos dig?” är att föräldrarna skall fundera över det för dem väsentliga med syskonskapet.

Föräldrar som får sitt första barn kan känna sig osäkra inför en nyfödd baby. Ju fler antal barn i familjen, desto mer rutin får föräldrarna i deras roller som mamma och pappa. Att orka vara goda föräldrar handlar mycket om hur föräldrarna själva mår. Ifall föräldrarna är lyckliga med parförhållandet, kärleken, livet, arbetet och vill ha fler barn påverkar det positivt atmosfären. En mer negativ påverkan på atmosfären kan vara oro över ekonomi, sjukdom, parförhållande i kris och barn som inte var planerat eller har ”fel” kön. (Coull 2004, s. 86-87). Ju fler barn i familjen, desto säkrare blir mamman och pappan som föräldrar. Med reflektions- och diskussionskortet ”Vilka fördelar kan det ha för dig som förälder att ha flera barn?” vill vi att föräldrarna skall fundera över de positiva sidorna med att ha flera barn.

Många föräldrar förundras över hur roligt och givande det är att vara förälder trots barnskrik, besvärande sömnbrist och blöjbyten. Föräldrar kan längta efter att få uppleva flera barn och att barnet skall få ha syskon. De har en förhoppning om att barnen med tiden ska ha glädje av varandra och utveckla en varm och nära relation. När föräldrar får känslan av att vilja ha flera barn kan bland annat funderingar om till exempel när är den bästa tiden för äldre barnet att få ett syskon samt om orken och tiden räcker till. Någon bästa ålder för syskon finns inte. Ur barnets synvinkel sägs det ofta att fyra år är en magisk intervall, medan sett ur syskonperspektivet så är ingen ålder bättre än en annan. Känslan av att få en bror eller syster handlar mer om det enskilda barnets personlighet än om dess ålder. Ork och tid beror på känslan som föräldrar har. Syskon som föds nära i ålder har ofta stor glädje av varandra som lekkamrater, vilket kanske inte syskon med stor åldersskillnad har eftersom deras behov är så olika. Det ställs större krav på föräldrarnas förmåga om barnen föds tätt intill varandra. Småbarn har behov som gör att de är totalberoende av föräldrarna som leder till att de första åren kan kännas mer arbetsamma. Föräldraskapet kräver tid och närvaro och barn betyder ansvar. (Coull 2004, s. 11, 13-15, 19).

Det väcker ofta liknande känslor hos föräldrarna när ett till barn är på väg som under den första graviditeten. Mammans och pappans erfarenheter av sin första graviditet, förlossning

och vård av barnet påverkar deras känslor. När en familj får ett till barn medför det alltid betydande förändringar i familjen. Det är viktigt att föräldrarna är medvetna om att det nyfödda barnet väcker känslor och osäkerhet hos syskonen och kan även väcka oro och svartsjuka. Äldre syskon vill bli bemötta på ett jämlikt och rättvist sätt av föräldrarna. Nyblivna syskon känner sig ofta stolta över sin nya familjemedlem men efter en tid kan de glömma många av de färdigheter de lärt sig. Det är ett tecken på att det äldre syskonet behöver mer uppmärksamhet och närhet och är en helt naturlig reaktion. Problem med självkänslan kan förekomma hos förstfödda och orsaken kan vara att föräldrar omedvetet ger de mindre syskonen mer uppmärksamhet och att deras krav på det äldre barnet är stora. Alla barnen behöver mycket tid och omsorg av föräldrarna, vilket underlättas genom att ge det äldre barnet möjlighet att delta i den nyföddes vård tillsammans med föräldrarna. Som förälder är det viktigt att kunna ge varje barn i syskonskaran egen tid. Egen tid och att ibland få mammas eller pappas totala uppmärksamhet ger barnet möjlighet att prata och bli hörd på utan att bli avbruten. (Aaltonen m.fl. 2001, s. 91-92; Coull 2004, s. 55).

Relationen mellan föräldrarna och barnet har även betydelse för relationen syskonen emellan. Om föräldrar kan skapa en trygg relation till alla sina barn underlättar det syskonrelationen. Ju mindre åldersskillnad syskon har, desto mer livserfarenheter har de att dela tillsammans. En syskonrelation får sin början när det förstfödda barnet blir medveten om att en annan individ existerar. Anpassningen sker lättare ifall relationen mellan föräldrarna och barnet är trygg och att äldre syskonet är bra förberedd på en nykomling i familjen. Föräldrarna kan själva med sitt agerande påverka utvecklingen av relationen mellan syskonen. Som föräldrar är det bra att inte hela tiden vara emellan syskonen, utan låta syskonen sinsemellan reda ut konflikter. (Ollonqvist & Saranpää 2001, s. 7, 9-11). I en ny familj är det viktigt att alla medlemmar får möjlighet att skapa en relation med barnet och känna sig delaktiga från början. För att barn och vuxna skall må bra behövs närhet och kontakt. (Berggren & Rehlund 2010).

## **7.2 Att få ett till barn**

Att få ett till barn kan skapa en kaossituation för föräldrarna. Föräldrarna har nu inte bara ett barn att ta hand om, utan två eller flera och syskonet eller syskonen kräver också sin andel av uppmärksamheten. Hur barnet reagerar på att få ett syskon varierar från barn till barn. Barnets ålder verkar spela en roll i hur barnet reagerar på ett syskon. Föräldrarna kan på olika sätt förbereda syskonet eller syskonen på det nya barnets födelse. Det kan till exempel innebära att besöka andra familjer med småbarn, läsa böcker som handlar om

babyn och berätta för syskonet hur det kan komma att vara. Det kan vara bra att börja göra förberedelser i tid före babyn föds, till exempel att flytta syskonet till ett eget rum. Flyttas syskonet till ett eget rum i samband med babyns födelse, kan han eller hon känna sig utestängd. Ett annat bra sätt är att låta syskonet ta del i babyns skötsel och att försöka få syskonet att känna sig stolt över babyn. (Janouch 2005, s. 406-425). Hos föräldrar kan det uppstå funderingar över hur de skall förklara för sitt barn att det ska komma en baby till familjen. Den inställning som föräldrar har är viktig för hur det blir i familjen med syskon. Det är speciellt för alla barn att få ett syskon. Ett syskon kan innebära ett hot för det äldre barnet, hur mycket hon än tycker om den nya familjemedlemmen. Det handlar om att syskonen måste dela föräldrarnas uppmärksamhet och kärlek. Hur föräldrar förhåller sig till barnen är betydelsefullt för hur syskonen känner för varandra. (Coull 2004, s. 30, 36, 56).

Föräldrar behöver inte berätta för detaljerat om hur barn kommer till världen för små barn. Det är bra att svara på frågor men något mer ingående behöver inte tas upp. Det lönar sig att som förälder låta det äldre barnet delta i väntan på ett nytt barn. Barnet kan få vara med och känna sparkarna i magen. Det är viktigt som förälder att visa barnet att hon inte lämnas ensam och att hon inte förlorar deras kärlek. (Hermanson 2007, s. 21). Höglander-Tamminen (2001, s. 14) menar att föräldra-barn relationen alltid förändras när ett syskon föds. En viktig uppgift som mamman och pappan har, är att förbereda det äldre barnet på att få ett syskon. Föräldrar kan diskutera med barnet om babyn i magen och barnet kan få uppleva babyns rörelser genom att känna på mammans mage.

Föräldrar kan prata med det äldre barnet om det nya syskonet när ett nytt barn föds i familjen. Det är viktigt som förälder att få det äldre barnet att förstå att det nya syskonet är en liten människa som är sårbar, har behov och kan känna glädje. Föräldrarna kan fundera tillsammans med barnet hur det yngre barnet kan känna sig och vad hon kan ha för tankar om det äldre syskonet. (Parker & Stimpson 2004, s. 17, 26-27).

Föräldrar kan på olika sätt förbereda sitt första barn på att få ett syskon. De kan till exempel diskutera med barnet eller låta barnet delta i väntan på ett till barn. Med reflektionskortet ”Vad kan du som förälder göra före syskonet föds, för att förbereda ditt första barn på att få ett syskon?” och ”Hur kan du som förälder hjälpa det äldre barnet att anpassa sig till den nya situationen som födseln av ett syskon innebär?” kan föräldrar reflektera över hur de skulle göra eller har gjort i sin familj. Det betonas mycket att

föräldrarna kan visa kärlek och uppmärksamhet för både barnet och babyn. En familj kan fundera över vilka känslor och tankar de har om varandra.

Alltför stort ansvar bör föräldrar inte ge till barn under skolåldern. Barn är inte elaka men de kan inte förutspå andras smärta eller dödsfaror. När mamman kommer hem med sin nyfödda baby är det bäst att föräldrarna först ger uppmärksamhet till det äldre barnet och att de sedan alla tillsammans ser på babyn. Föräldrar skall vara öppna med sina känslor för att barnet skall få en bättre förståelse över den nya situationen i familjen. (Hermanson 2007, s. 21-23). Föräldrarna kan hjälpa det äldre barnet att anpassa sig till att få ett syskon. Det äldre barnets liv förändras i och med födseln av ett syskon. Syskonet har inte längre ensamrätt till föräldrarnas uppmärksamhet och dessutom kan vardagsrutinerna ändra i samband med födseln av ett syskon. Med det här som grund har vi tagit fram reflektionskortet ”Fundera över hur det äldre barnets liv förändras i och med att han eller hon får ett syskon.”.

Hofsten och Lidbeck (2004, s. 109, 112) säger att mer än 40 procent som föds som andra barnet i familjer föds inom tre år efter det första barnets födelse. När barnen är nära varandra i ålder vill föräldrarna att barnen skall ha roligt tillsammans. Det kräver mycket tid och arbete av föräldrarna med två småbarn. I en nybliven tvåbarnsfamilj kan föräldrarna planera tiden så att åtminstone ena föräldern har egen tid med det äldre barnet.

Familjens vardag handlar inte bara om föräldrarnas behov arbete och klarande utan även om barnets bästa. När barnet har möjlighet att få växa älskat, omskött och gå igenom sina aktuella utvecklingsuppgifter i en fridfull och trygg miljö förverkligas barnets bästa. Det är viktigt att föräldrarna förstår att lek är bra för barnens utveckling, att de pratar, spenderar tid och gör saker tillsammans med barnen. Alla barn vill känna att föräldrarna bryr sig både om varandra och om barnen. I en flerbarnsfamilj är det bra att föräldrarna ibland tar sig tid att vara ensamma med ett barn. Då kan mamman eller pappan verkligen vara närvarande och möta barnet på dess egen nivå. Föräldrarna kan växla om med att vara med det äldre barnet eller med babyn. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, s. 92-93; Zamore 2006, s. 124).

Bandet mellan pappan och det äldre barnet stärks ofta under den tid som mamman är upptagen med det nyfödda barnet. Pappan kanske tar över en del av de vardagliga sysslorna som förut mest sköttes av mamman, till exempel att bada eller lägga det äldre barnet. Ju mer och ju tidigare pappan är involverad i barnet desto närmare kommer

relationen till barnen att bli. Pappor till tvillingar tenderar ha en närmare relation till sina barn än enbarnspappor, just av den anledningen att tvillingpappan oftast varit tvungen att aktivare delta i barnens skötsel och omsorg. (Dunn 1995, s. 19). Ett nyfött barn tar mycket av mammans tid i början. Pappan har en viktig roll i att kunna ge det äldre barnet lite mer uppmärksamhet. Föräldrar kan bara förbereda sitt barn till en viss gräns, sedan behöver barnet själv få reagera på syskonskapet på det sätt som faller sig naturligt. Det är viktigt att låta det äldre barnet vara med och känna sig delaktigt i omsorgen om den nyfödda. Föräldrar som förmår att ge alla barn uppmärksamhet och inte favorisera barnen hjälper till att skapa samhörighet. Det är viktigt att alla barn i syskonskaran får uppmuntran och kramar. (Coull 2004, s. 43,47-48, 133). Det äldre barnet kan må bra av att få ta del i och känna sig delaktig i omsorgen om den nyfödda babyn. Utgående från den här tanken har vi lyft fram frågorna ”I vilka vardagssysslor kan du ha med både babyn och syskonet?” samt ”Vilka saker tycker du det äldre barnet kan hjälpa sitt syskon med?”. Med dessa frågor vill vi få föräldrarna att reflektera över syskonskapet och vardagen.

### **7.3 Relationen mellan det äldre och det yngre syskonet**

Syskonskap är många gånger den längsta relation människan har. Syskonskapet påverkar redan innan det andra barnet är fött. Syskon är speciellt viktiga för varandra i barndomen och de tillbringar ofta mycket tid tillsammans. De kan berätta saker för varandra som de inte berättar för föräldrarna. Syskonrelationen påverkas både av omgivningen och av barnet självt. Miljöfaktorer som inverkar positivt på syskonrelationen är stämningen i familjen samt föräldrarnas och speciellt mammans sätt att jämlikt bemöta barnen. Barnets kön, ålder och personlighet påverkar också relationen. Syskonrelationen ändras hela tiden. (Ruuska 1998, s. 5, 9-10, 26, 72). Syskon lär känna varandra redan innan talet har någon betydelse för samvaron. Det innebär att syskonrelationen ofta känns väldigt starkt på det fysiska planet. Syskon upplever växlande och mångsidiga känslor gentemot varandra. Syskon är varandras stöd och lärare. Genom syskon lär sig barn mycket som inte föräldrarna skulle kunna lära dem. (Salokangas 1988, s. 20-21). Syskonrelationen är viktig i barndomen och syskonskapet är ofta människans längsta relation. För att medvetandegöra föräldrarna om faktorer som påverkar syskonskapet har vi plockat ut reflektionskortet ”Fundera över vilka konkreta faktorer som kan påverka syskonrelationen. Det kan både handla om faktorer i barnets omgivning och faktorer som har med barnet själv att göra.”. Det här hoppas vi kan hjälpa föräldrarna att få bättre förståelse för relationen barnen emellan och att kunna inverka positivt på relationen.

### 7.3.1 Att få ett syskon

Syskon har många olika känslor för varandra. Känslorna varierar i olika situationer. Studier har visat att även om syskon bråkar dagligen så ser barnen ändå syskonen som en mer positiv än negativ sak. Mellan syskonen uppstår vänskap. Syskonen erbjuder varandra emotionellt stöd, men också råd och vägledning. Dessutom kan de försvara varandra inför föräldrarna. (Ruuska 1998, s. 73, 75). Föräldrar kan oro sig för hur det äldre barnet reagerar på att få ett syskon. Det kan förekomma en rädsla för att syskonets födsel upprör det äldre barnet och förstör det äldre barnets liv. De nöjen och styrkor som syskon ger varandra då de växer upp är minst lika viktiga som känslor av upprördhet och harm. Största delen av syskonen säger sig, både som äldre barn och som vuxna, vara glada över att ha syskon och att relationen är viktig för dem. Det här oberoende av om barnet är det äldre eller det yngre syskonet och oberoende av hur mycket de bråkat med varandra. Många endabarn önskar i alla fall i något skede att de skulle ha syskon. (Dunn 1995, s. 12-13). Syskon upplevs som något positivt, i syskonen finner barnen vänner och syskonen ger varandra stöd. Reflektionskortet ”Fundera över vilka de positiva sidorna med syskon kan vara utgående från barnets/barnens perspektiv.” har formulerats med grundtanken om att syskonskapet är något positivt och resursförstärkande. Längre ner i arbetet tas det mera upp om vilken betydelse syskonen kan ha för varandra, bland annat att syskonen ger varandra trygghet.

Det äldre barnet visar ofta ett stort intresse för den nyfödda. Det lilla barnet väcker nyfikenhet hos det äldre syskonet. Det här visar sig på många olika sätt, till exempel genom att det äldre barnet kommenterar spädbarnet, försöker roa det samt försöker delta i det nya barnets omvårdnad. Det äldre syskonet härmar ofta spädbarnets grimaser, gäspningar och ljud och kan själv tycka om att leka spädbarn eller mamma. Ofta är det äldre syskonet också nyfiket på varför spädbarnet beter sig som det gör. (Dunn 1986, s. 15). Syskon kan ibland känna svartsjuka mot den nyfödda. Känslor av sorg, ilska och oro är inte ovanliga. Ibland kan ett syskon reagera med att själv gå tillbaka till babystadiet, så kallad regression. (Janouch 2005, s. 406-425). Många barn visar tecken på upprördhet. De kan få sömnrubbingar, ständiga gråtattacker och svårt att koncentrera sig på lekar. Andra vanliga reaktioner är att barnets pottråning misslyckas och att barnet uppvisar ett bråkigt och krävande beteende. (Dunn 1986, s. 15). Regression är ett sätt för barnet att klara av den nya situationen. Barn kan även använda eller ha något objekt som skänker trygghet. Att kramdjur, filtare eller liknande plötsligt blir viktiga för det äldre barnet handlar om en strategi som barnet använder för att klara av känslor av osäkerhet. Att ställa mycket frågor



är också ett sätt att klara av den nya situationen som födseln av ett syskon innebär. Barnen vill ha information om den situation de befinner sig i. (Dunn 1995, s. 70-71).

De flesta reaktioner hos det äldre barnet går relativt fort om efter att barnet fötts. Studier har visat att de flesta problem och reaktioner det äldre barnet uppvisat, försvunnit så gott som helt då babyn är åtta månader. Barn över fem år verkar vara mindre benägna att reagera med upprördhet på ett syskons födsel, än barn under fem år. Barnets relation till föräldrarna före syskonets födsel och moderns grad av trötthet eller depression efter syskonets födsel kan inverka på det äldre barnets sätt att reagera på ett till syskon. Att få ett syskon kan för det äldre barnet innebära att han eller hon får mycket mindre uppmärksamhet av föräldrarna och att det sker stora förändringar i hans eller hennes livsstil. Sådana här förändringar av vanor kan också påverka det äldre barnets sätt att reagera på det nya syskonet. (Dunn 1986, s. 99-103).

Att det äldre syskonet betar sig direkt fientligt mot sitt nya syskon är inte så vanligt. Däremot finns det vissa studier som tyder på att det äldre syskonets aggressiva och elaka handlingar riktade till mamman ökar efter syskonets födsel. Studier har också visat att det äldre barnet är särskilt benäget att göra saker som mamman förbjudit honom eller henne att göra och saker som irriterade mamman extra mycket just vid de tillfällen som mamman var mest upptagen med babyn. I vissa studier har forskarna funnit att det äldre barnets olydiga beteende trefaldigades då mamman var sysselsatt med det yngre barnet, till exempel matade eller badade det. (Dunn 1986, s. 17-18, 98, 102). Att barn reagerar mycket olika på att få ett till syskon framkommer i texten. Det är helt normalt och det flesta negativa reaktionerna går relativt fort om. Som förälder kan det vara bra att fundera över hur det äldre barnet kan komma att reagera på födseln av ett syskon. Med hjälp av reflektionskortet "Barn reagerar mycket olika på att få ett syskon. Försök sätta dig in i ditt barns situation och fundera på hur han eller hon kan reagera på att få ett syskon." vill vi väcka föräldrarnas tankar och funderingar om hur det kan kännas för det äldre barnet att få ett syskon.

Det äldre syskonet är ofta mycket viktigt för det yngre syskonet och syskonen ger varandra trygghet. En stor del av de yngre barnen saknar sina äldre syskon då det inte är i närheten. De små barnen kan visa det här bland annat genom att börja gråta genast syskonet går ut ur rummet. Det äldre syskonet fungerar även som en trygghet utanför hemmet. Observationer på daghem har visat att det yngre barnet varit mindre ängsligt om det äldre syskonet gått på samma daghem. Att yngre syskon använder sina äldre syskon som en trygg bas är något

som forskare kommit fram till bland annat genom att studera hur yngre barn i ett lekrum reagerar då mamman lämnar rummet. De barn som hade ett äldre syskon som försökte trösta dem blev lugna och trygga. Om det i lekrummet kom in en främmande person drog sig också de mindre barnen närmare sina syskon. Redan två till tre år gamla barn kan ta hand om och trösta sina syskon om de så vill. De äldre syskonen verkar använda sig av samma sorts knep som mödrarna och också de använda sig av så kallat babyspråk då de talar med det yngre syskonet. (Dunn 1986, s. 20-22).

Då spädbarnet är sju till åtta månader gammalt kommer det äldre syskonet att inta en framträdande plats i det yngre barnets liv. Det här syns i de sätt på vilket det yngre barnet visar uppmärksamhet till det äldre syskonet samt leker, kommunicerar och härmar det äldre barnet. Det här med att härma varandra är något som är typiskt för små syskon. Enda tills det yngre barnet är cirka åtta månader gammalt är det främst det äldre syskonet som härmar den yngre, men vid ett års ålder är det oftare tvärtom, nu härmar det yngre syskonet det äldre. Barn tar på många sätt efter sina syskon, till exempel i lek eller i beteende. De yngre barnen kan handla på samma sätt som de äldre gjort då den äldre tilldragit sig de vuxnas uppmärksamhet, vare sig det var på ett positivt eller negativt sätt. (Dunn 1986, s. 23-24).

Avundsjuka mellan syskonen upplevs som en negativ känsla eftersom det kan få barn att göra negativa saker, till exempel att söndra andras leksaker, göra förtret eller gömma saker. Avundsjuka kan även medföra något positivt, exempelvis kan ett barn som är avundsjukt på syskonets prestationer, försöka uppnå en likadan prestation och inte ge upp så lätt. Avundsjuka kan orsaka ett evigt tävlande och bitterhet mellan syskon. (Ijäs 2009, s. 125). Barnets ålder, kön, temperament och föräldrarnas attityd till barnen spelar en stor roll för syskonens avundsjuka. Avundsjukan är som störst när barn är 3-4 år. När det yngre syskonet är 2-3 år är det vanligt att barnet uttrycker sig fysiskt vid strider eftersom barnet inte ännu utvecklat sin förmåga att uttrycka känslorna i ord. (Vauvasta leikki-ikäiseksi 2006, s. 206). Det är inte endast det äldre barnet som kan känna avundsjuka mot det yngre syskonet, känslor av avundsjuka förekommer även hos det yngre syskonet gentemot det äldre syskonet. (Dunn 1995, s. 128). Känslor av svartsjuka och avund är dock normala mellan syskon. Svartsjuka och avundsjuka är även endast en sida av syskonskapet. Syskonskap innebär också bland annat vänskap och trygghet. Starka positiva och negativa känslor uppstår turvis. (Luukko 2001, s. 5). Avundsjuka mellan syskon upplevs ofta negativt och tar sig ofta negativa uttryck, men avundsjuka är trots det helt normalt och kan till och med vara något positivt och det vill vi betona. Eftersom föräldrarna också har

betydelse för hur syskon upplever avundsjuka, har vi valt att lyfta fram frågorna ”Avundsjuka mellan syskon är vanligt och behöver inte alltid vara något negativt. Hur ser du på det här med avundsjuka mellan syskon?” och ”Hur kan du förebygga/minska avundsjuka mellan syskon?”. Genom att föräldrarna blir mer medvetna om vad avundsjuka innebär, hoppas vi att de bättre skall kunna bemöta och hantera den avundsjuka som kanske uppstår mellan deras barn.

### **7.3.2 Barnet i syskonskaran**

Syskonen och barnets placering i syskonskaran påverkar barnet och kan avgöra vilka karaktärsdrag ett barn får. Mest präglas barnet av de syskon som är just före eller just efter i syskonskaran och det är också till dem barnet utvecklar starkaste banden. Tre till fyra år mellan barnen ses som en bra ålderskillnad, då det ger barnen utrymme och tid att växa upp innan följande barn kommer. Upp till två års ålder kräver barnet och behöver barnet också få all den kärlek föräldrarna kan ge. Det finns ingen risk att barnet skäms bort med för mycket kärlek. Om babyn bara är någon månad gammal när mamman blir gravid igen, kan babyn präglas av det hela livet och ständigt känna sig åsidosatt samt ständigt känna sig tvungen att konkurrera om mammans uppmärksamhet. Detronisering är ett begrepp som avser den situation då det äldre barnet blir undanknuffat av den yngre babyn. Det här är något som sätter sina spår i det äldre barnet. (Martensen-Larsen & Sørrig 2004, s. 24-28). Det finns delade åsikter om vilken ålderskillnad som är lämpligast mellan syskon. Som tidigare nämnts och även ovan nämns, anses tre till fyra år vara en bra ålderskillnad ur barnets synvinkel sett, men sett ur syskonperspektivet finns det ingen bättre eller sämre ålderskillnad. Det lilla barnet behöver få tillräckligt med uppmärksamhet och tid och ett syskon kan inverka negativt på det, men syskon nära i ålder leker ofta mycket med varandra. Föräldrarna får själva fundera över vad de tycker att skulle vara lämpligt och vad som känns bra för dem. Därför har vi formulerat frågan ”Vad tycker du skulle vara en lämplig ålderskillnad mellan dina barn? Motivera gärna!”.

Syskonens relation till och inverkan på varandra påverkas av ålder och kön. Om det är mer än sex år mellan barnen så leker de i regel mindre med varandra. Om ålderskillnaden mellan syskonen är större, kan det äldre barnet, speciellt om det är en flicka ta på sig rollen som skötare av sina yngre syskon. Det har också visat sig att föräldrarnas inverkan på det yngre barnet är starkare om ålderskillnaden mellan barnen är större. Yngre barn, som har ett syskon som är två till tre år äldre, påverkas i många fall mer av den modell barnet får av

det äldre syskonet, än av de exempel föräldrarna ger. Vid två års ålder börjar det yngre barnet följa mer efter det äldre syskonet än efter mamman. Detta beror på att det äldre syskonets aktiviteter ofta ter sig intressantare för det lilla barnet än vad mammans aktiviteter gör. Syskon av samma kön har ofta ett varmare förhållande till varandra då de är små, än vad syskon av olika kön har. Barn av samma kön tenderar dock att strida mer med varandra. Det kan bero på att barn av samma kön har mer liknande intressen och då kan det uppstå kollisioner. Barn av samma kön tävlar också mer med varandra än vad barn av olika kön gör. Om ålderskillnaden är liten mellan syskonen, präglas relationen oftare av bråk och dominans, medan en större ålderskillnad oftare innebär prosocialisation, det vill säga att barnen lär sig sociala färdigheter samt normer och beteenden kopplade till vardagen. Större ålderskillnad innebär ofta positiva känslor. (Rannikko 2008, s. 10, 35-43).

Konkurrens och maktkamp förekommer sällan mellan enäggstvillingar. Enäggstvillingar följs åt i utvecklingen och är ofta noga med att andra inte skall sakna något. Förhållandet mellan tvåäggstvillingar präglas däremot ofta av konkurrens. Pseudotvillingar är ett begrepp som används för barn som är födda mycket nära varandra, ålderskillnaden är mindre än 18 månader. Barn, som är tätt födda, kan känna press över att mamman inte hinner med dem båda. Förstfödda pojkar som tätt efter fått en syster, är mest utsatta. Flickan tenderar då att ganska snabbt växa förbi pojken, vilket kan göra att pojken tidigt kommer att känna sig pressad och utkonkurrerad. Pojkens självkänsla trycks ned, medan flickans självkänsla växer. Om föräldrarna ger flickan mer uppgifter och ansvar än pojken, kommer situationen för pojken förvärras. Det innebär inte att föräldrarna skall hålla tillbaka flickan, utan att föräldrarna bör ge pojken mer ansvar och uppgifter som passar för hans utvecklingsnivå. För att minska konkurrensen mellan syskonen, kan det också vara bra att uppmuntra barnen till individuella intressen och till att ha olika lekkamrater. För föräldrarna kan det vara bra att vara medvetna om detta. Föräldrarna kan göra mycket för att ge barnen en jämställd start i livet. I ett pseudotvillingförhållande där flickan är äldst förekommer inte samma problem, eftersom flickan inte kommer att bli utmanövrerad av pojken på samma vis som pojken blir av den yngre system. I ett syskonpar bestående av pseudotvillingpojkar blir ofta den äldre pojken mer återhållsam och inåtvänd, medan den yngre är den mer självsäkra, utåtriktade och aktiva av de båda. Den yngre brodern kan ständigt konkurrera med sin äldre broder samtidigt som han inte har lika höga förväntningar på sig som den äldre brodern har. Pseudotvillingssystrar konkurrerar mycket med varandra. (Martensen-Larsen & Sørriig 2004, s. 26-31).

Enligt Martensen-Larsen och Sørriig (2004, s. 37-54) är ett syskonförhållande där pojken är äldst och följs av en yngre syster nära idealet, förutsatt att åldersskillnaden mellan dem är tillräckligt stor (minst 2,5-3 år). Storebror är klart den som är stor och han trivs i sin roll. Förhållandet till lillasystemen blir bra då han inte ser henne som en konkurrent utan som en del av sitt ansvar. I ett syskonpar med en äldre flicka och en yngre pojke, finns risken att storasystemen får en känsla av att lillebrors behov är viktigare än hennes. Den här känslan kan stärkas av att föräldrarna gör flickan för medansvarig i pojkens uppfostran. Om det är fråga om två systrar får storasystrar ofta tidigt lära sig att vara en reservmor åt sin yngre syster. Storasystemen blir ofta ansvarsfull, omtänksam och beskyddande. Förväntningarna på den äldre systemen är ofta stora och hon får även ett stort ansvar, medan det för den yngre systemen är mera fritt. Här är det också viktigt att föräldrarna tänker på att ge lillasyster uppgifter och ansvar samt lära henne fatta beslut. Det är också viktigt att i uppfostran av den äldre flickan se till så att hon tillåts vara barn, att hon får vara kreativ och inte behöver ta ansvar för allt praktiskt. Mellan två bröder är maktkampen och konkurrensen ofta stor. Föräldrarna bör se till så att båda pojkarna får samma ansvarsuppgifter och så att den äldre brodern inte tillåts ta befälet helt och hållet över sin yngre bror.

Forskning har visat att det går att urskilja typiska karaktärsdrag för syskonen beroende på om de är födda som första barn eller som andra barn och så vidare. Förutom att födelseordningen påverkar, så påverkar även barnens kön på karaktärsdragen. Föräldrarna ställer ofta omedvetet olika krav på sina barn, vilket kan bidra till att vissa karaktärsdrag hos barnen förstärks. Vissa barn får till exempel mer ansvar, medan andra får större frihet. För att göra föräldrarna medvetna om detta har frågan ”Hur kan du som förälder bidra till att ge dina barn jämlika förutsättningar för att utvecklas?”, lyfts fram. Jämlikt bemötande av barnen är något som många föräldrar strävar efter, men kanske ändå inte funderat över hur det faktiskt skall ske i praktiken och om de faktiskt bemöter sina barn jämlikt.

## **8 REDI – att vara förälder**

Resultatet av arbetet är reflektions- och diskussionskort, REDI – att vara förälder, som finns inkluderade i teoridelen. REDI innehåller 77 stycken text- och bildkort med frågor, påståenden eller situationer att reflektera över och diskutera kring. REDI består av 22 gröna kort, 20 gula kort, 20 blåa kort varav nio bildkort samt 15 röda kort. Korten består av fyra kategorier; familjens vardag, anknytning under graviditeten, amning och inre relationer. De gröna korten representerar vardagen. De innehåller reflektionsfrågor om

familjens rutiner och om föräldraskapet. De gula korten representerar föräldraskapet under graviditeten och stöder prenatal anknytning. De blåa korten representerar amning och hur stöda och motivera till helamning. De röda korten representerar familjens inre relationer och behandlar relationer mellan syskon samt mellan barn och föräldrar. Kortet är i storlek 10 x 15 cm och förvaras i en tygpåse. Påsen innehåller även en manual där vi kort berättar med vem, var, när och hur REDI kan användas.

REDI fungerar i syfte att skapa reflektioner och diskussioner kring känslor och tankar hos föräldrar och hos blivande föräldrar inom rådgivningsverksamhet och kan användas individuellt eller i grupp. Kortet kan användas av obegränsad mängd deltagare. REDI lämpar sig för föräldrar exempelvis vid familjeförberedelsekurser, babyträffar, mödrarrådgivning och barnrådgivning. REDI fungerar resursförstärkande i och med att föräldrarna själva får möjlighet att vara aktiva, reflektera och diskutera kring känslor och tankar. Det finns inget rätt eller fel sätt att använda REDI. Dock bör det alltid finnas en professionell med eftersom en del kort kräver svar eller motiveringar. Det är upp till den professionella att vara kreativ och fantasifull och att välja hur REDI används vid det enskilda tillfället.

Ett eller flera kort kan delas ut antingen till varje deltagare, parvis eller i grupp varefter deltagarna får svara på frågan på kortet de behandlar. Vid behov kan personalen på förhand välja ut vilka kort som används och om ett eller flera teman behandlas. Den professionella som är bekant med gruppen kan anpassa korten enligt deltagarnas behov och är eventuellt medveten om att vissa kort kan väcka starka känslor hos deltagarna. Eftersom REDI innehåller frågor som kräver svar eller motiveringar används de alltid tillsammans med yrkeskunnig personal från Ankaret.

## **9 Avslutande diskussion**

Syftet med projektet är att utveckla innehåll, material och modeller för mångprofessionella familjeträffar vid Familjehuset Ankaret. Genom att i examensarbetet utveckla REDI har vi svarat på projektets syfte. Det centrala i projektet är ett familjecentrerat resursförstärkande arbetssätt vilket vi har bidragit till i och med att REDI åstadkommer reflektion och diskussion hos föräldrar och hos blivande föräldrar. Reflektions- och diskussionskortet är framtagna med ett resursförstärkande perspektiv i åtanke. Trots att det finns en teoretisk bakgrund bakom varje kort finns det inget rätt eller fel svar. Med hjälp av

frågeställningarna uppnår vi vårt syfte, vilket är att skapa reflektion och diskussion hos föräldrar och hos blivande föräldrar.

I kapitel fyra som behandlar en fungerande vardag, är frågeställningen ”Vilka faktorer kan bidra till en fungerande vardag?”. Det krävs ett delat ansvar samt förpliktelse i förhållande till varandra inom familjen. Familjemedlemmarna bör vara medvetna om ansvaret för varandras välfärd. Ett gemensamt ansvar samt likvärdighet bidrar till en fungerande vardag. Med gemensamma upplevelser och erfarenheter skapas en gemenskap inom familjen. Rutiner är viktiga för en fungerande vardag eftersom de skapar trygghet. Det kan vara nyttigt för föräldrarna att lära sig acceptera vardagen, istället för att söka upplevelser utanför hemmet.

I det femte kapitlet om föräldraskapet startar under graviditeten, ställer vi frågan ”Vilka faktorer främjar prenatal anknytning?”. Ju mer delaktig pappan är i graviditeten och rådgivningsbesök, desto mer anknytning kan han känna till sitt ofödda barn. Anknytningen kan även främjas genom att föräldrarna fantiserar om barnets kön, utseende och egenskaper. En positiv inverkan på anknytningen har ultraljudsundersökningarna, att höra hjärtljuden och att känna fosterrörelserna. Föräldrarna kan också följa barnets utveckling för varje vecka som går. Att föräldrarna samspekar med barnet i magen främjar också den prenatala anknytningen. Föräldrarna kan tala till, sjunga för och smeka magen. För att den prenatala anknytningen skall främjas betonas också vikten av stöd från partnern under graviditeten.

Den andra frågan vi ställer är ”Hur kan de blivande föräldrarna förbereda sig inför föräldraskapet under graviditeten?”. Psykiskt kan de förbereda sig genom att prata öppet med varandra om och dela upplevelser under graviditeten samt reflektera över sina känslor. De kan reflektera över sin egen barndom, hur de blivit bemötta och hur de själva önskar vara som föräldrar. Genom att skaffa saker som behövs för babyns skötsel samt fundera på hur vardagen skall förlöpa kan föräldrarna förbereda sig för babyns ankomst. Mamman förbereder sig också genom att ändra sina matvanor och sitt hälsobeteende i syfte att främja det ofödda barnets hälsa. Även genom att fantisera om barnet man väntar samt att ge barnet olika egenskaper fungerar som en mental träning inför föräldraskapet.

I kapitel sex om fungerande amning i vardagen, ställer vi frågan ”Hur motivera föräldrarna till att upprätthålla helamning?”. För att kunna motivera föräldrar till helamning är amningsdirektiven och de allmänna kunskaperna om modersmjölken och om själva amningen av betydelse. Även kännedom om de positiva effekterna för hela familjen är

centrala, här kan nämnas till exempel ekologiska, ekonomiska, hygieniska samt praktiska aspekter. Vid motiverande av amningen är det även viktigt att de professionella är medvetna om vad de kan handleda i vid olika bekymmer som uppstår angående amningen, exempelvis amningstekniken. Både professionella och övriga sociala stöd är viktiga komponenter vad gäller att motivera föräldrarna till att upprätthålla helamning.

Den andra frågan vi ställer är ”Hur kan pappan stöda amningen?”. Eftersom pappan är en av de viktigaste stödpersonerna för mamman vid amningen. Pappans åsikter och attityder är en avgörande faktor för hur amningen kommer att fortskrida. Det är även viktigt att mamman delar med sig av sina erfarenheter om amning och vad hon förväntar sig för stöd. En pappa kan ha svårt att veta vad han kan bidra med om mamman inte delar dessa önskningar och känslor med honom. Det är bra att belysa även de praktiska stöden en pappa kan bidra med. Dessa är exempelvis att hjälpa till med omvårdnaden av babyen, att hjälpa till med matlagning och städning. Dessutom kan han uppmuntra mamman med till exempel massage och upppassning.

I kapitel sex om familjens inre relationer, ställer vi frågan ”Vad innebär det för föräldrarna att få ett till barn?”. Ett till barn i familjen kan innebära mer rutin för föräldrar i deras roller som mamma och pappa. Det medför betydande förändringar för familjen att få ett till barn. För föräldrarna betyder ett till barn att de nu måste dela sin uppmärksamhet mellan flera barn, men de bör också kunna ge egen tid åt varje barn. Föräldrarna strävar till att kunna behandla barnen jämlikt. Föräldrarna måste kunna förbereda det äldre barnet på att det kommer ett till barn i familjen. Att ha flera barn kräver mycket tid och arbete av föräldrarna, men barnen skänker också föräldrarna stor glädje.

Den andra frågan är ”Vad kan det innebära för det äldre barnet att få ett yngre syskon?”. Syskon är ofta mycket viktiga för varandra. Syskon ger varandra stöd och trygghet. De är vänner och lekkamrater. Relationen mellan syskonen och syskonens inverkan på varandra påverkas av ålder och kön. Att få ett syskon upplevs inte alltid enbart positivt av det äldre barnet. Det äldre barnet kan till exempel reagera på att få ett syskon med att själv gå tillbaka till babystadiet. Ett syskon innebär att det äldre barnet inte längre kan åtnjuta sig föräldrarnas odelade uppmärksamhet, vilket kan få det äldre barnet att känna sig åsidosatt. Det äldre barnets liv förändras i och med födseln av ett syskon, rutiner och vardagsarrangemang ändras. Negativa reaktioner går ändå oftast ganska fort om. Det äldre syskonet är ofta mycket nyfiket på sin nya lillebror eller lillesyster. Det äldre syskonet å sin



sida utgör ofta en trygghet för det yngre syskonet. Att få ett syskon innebär stora omställningar i det äldre barnets liv, men trots det anses syskon vara något positivt.

Eftersom REDI har teoretisk förankring samt är testade och utvärderade i verkligheten vet vi att de fungerar i enlighet med syftet. Därmed är tillförlitligheten i arbetet stor. Dessutom ingår korten i texten, vilket visar att korten stöds av teorin. Detta stärker tillförlitligheten ännu mera. Korten är även utvärderade av personalen vid Ankaret samt muntligt av deltagarna under familjeförberedelsekurserna och babyträffen. REDI skall fortsättningsvis kunna användas av personalen vid Ankaret under familjeförberedelsekurser och vid babyträffar. REDI är ett verktyg för familjehusverksamhet. Till familjehusverksamheten hör hälsofrämjande och förebyggande arbete vilket stöder en hållbar utveckling. Genom att arbeta resursförstärkande eftersträvas hållbar utveckling. REDI är mångsidigt och kan enligt oss användas med både mindre och större grupper eller varför inte under individuella rådgivningsbesök.

Arbetet fungerar som ett verktyg för personalen vid Ankaret, att använda vid exempelvis familjeförberedelsekurser och babyträffar. Vi hoppas att REDI kan ses som en resurs. Vi önskar att personalen vid Ankaret tar i användning REDI och att föräldrarnas egna resurser aktiveras i och med att REDI väcker känslor och tankar om erfarenheter från exempelvis den egna barndomen, föräldraskapet, amning samt familjens relationer och vardag. Efter testningen konstaterades att REDI inte kan användas på fel sätt, men vi anser att REDI bör användas tillsammans med en professionell eftersom innehållet i vissa kort kräver svar eller motiveringar. Som ett förslag kunde personalen koncentrera familjeförberedelsekurserna kring REDI eftersom egen aktivitet och egna reflektioner bidrar till att stärka föräldrarnas egna resurser.

När vi ser tillbaka till projektets början kan vi konstatera att projektet varit en lärorik process. För att samarbetet skall fungera kräver det att hela gruppen har samma målsättning med arbetet. Våra erfarenheter är enbart positiva eftersom var och en i vår grupp har förbundit sig till att prioritera projektet och har tagit ansvar för projektets framskridning. Det som vi sett som en stor utmaning har varit att vi inte pratade "samma språk" i början på grund av våra olika utbildningar. Stödet från hela gruppen har varit betydelsefullt i och med att vi har kunnat reflektera och diskutera över våra känslor och tankar. Detta har bidragit till att vår arbetsprocess framskridit. Det har varit en utmaning att skriva tillsammans. Mycket tid har lagts ned på de enskilda kapitlen, att knyta ihop delarna till ett sammanhängande arbete samt att få arbetet stilmässigt likadant. Erfarenheterna vi

fått av att arbeta inom ett projekt är värdefulla för vårt kommande yrkesliv. Vi ser det som en styrka att vi har varit en stor grupp med olika professioner och åsikter, vilket har bidragit till att vi lärt oss med varandra och av varandra. Samarbetet med Familjehuset Ankaret har upprätthållits under hela processen genom e-postkontakt, telefonkontakt, föreläsning, seminarium och träffar. Vi har varit nöjda med hur samarbetet har fungerat och känner att vi har fått ett genuint stöd av personalen vid Ankaret.

Det vi kunde ha gjort annorlunda är att på förhand informera åt föräldrarna om vem vi är och varifrån vi kommer samt om REDI, exempelvis genom att sätta upp lappar på anslagstavlan i Ankaret. Detta kunde ha bidragit till att föräldrarna hade varit mer förberedda på vår närvaro. Ett annat förslag är att vi skulle ha bett någon i personalen gå igenom några kort under individuella besök på rådgivningen för att få reda på om REDI är till stöd för dem vid mottagningen.

Utvecklingen av REDI har under arbetets gång varit levande. Den ursprungliga idén om ett spel föll bort i ett ganska sent skede varefter vi kunde koncentrera oss fullständigt på innehållet i korten. Testningen av REDI gav värdefull information om kortens funktion samt om hur de kan utvecklas och förbättras. I vårt arbete har vi tagit fasta på kärnfamiljen, men med tanke på framtiden kan det vara bra att också ta i beaktande regnbågsfamiljer, ensamstående föräldrar, nyfamiljer, adoptivfamiljer och mångkulturella familjer. Förslag till vidareutveckling kunde vara att laga fler kort med andra teman som berör familjer eller fortsatt utveckla de teman som redan finns. Ett annat förslag är att ta tillbaka den ursprungliga idén om ett spel och skapa en spelplan. I framtiden skulle vi gärna se att en utvärdering av REDI görs. Då kunde personalen och föräldrarna bidra till en vidareutveckling av REDI enligt deras önskemål. En vision för REDI är att sprida det inom social- och hälsovården och till och med laga en virtuell upplaga som social- och hälsovården i Finland har tillgång till.

Som avslutning vill vi ännu påpeka att REDI skall vara roligt att använda. Vi vill poängtera att personalen har ett stort ansvar för hur REDI tas emot av gruppen. Hur diskussionen framskrider beror delvis på föräldrarna och delvis på den professionella. Det är en fördel om den professionella kan skapa en avslappnad och förtroendefull atmosfär i gruppen så att deltagarna känner att de vågar och vill öppna sig. Vi hoppas att REDI kommer att användas flitigt och utvecklas vidare inom projektet.

## Källförteckning

Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2001). *Barndomstiden*.

Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Barkman, J. (u.å). *Mun Stoori – kortit*. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi->

[FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/munstoorikortit/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/munstoorikortit/) (hämtat: 17.9.2011).

Barkman, J. (2007). *Vahvuuskortit*. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi->

[FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/vahvuuskortit/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/vahvuuskortit/) (hämtat: 17.9.2011).

Barth, T. & Näsholm, C. (2006). *Motiverande samtal M1 att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Lund: Studentlitteratur.

Beijar, K. (2008). *Familjecenterbaserad verksamhet i västra Nyland – centrala processer och resultat*. FSKC Rapporter 3/2008. Ab Det finlandssvenska kompetenscentret inom det sociala området, Helsingfors. [http://www.fskompetenscentret.fi/page165\\_sv.html](http://www.fskompetenscentret.fi/page165_sv.html) (hämtat: 31.3.2011).

Berggren, M. & Rehnlund, E. (2010). *Att bli förälder*. <http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Foraldraskap/Att-bli-foralder/> (hämtat: 2.2.2011).

Bondas, T. (1995). *Att vara med barn. En vårdvetenskaplig studie av kvinnors upplevelser under perinatal tid*. Åbo: Åbo Akademis förlag.

Bowlby, J. (1994). *En trygg bas. Kliniska tillämpningar av bindningsteorin*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bremberg, S. (red.) (2004). *Nya verktyg för föräldrar – förslag till nya former av föräldrastöd*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Motander, P. (2006). *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.

Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Motander, P. (2008). *Anknytning i praktiken. Tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Brodén, M. (1999). *Tidigt samspel – förutsättningen för utveckling*. (s. 131-158). Ingår i: Hwang, Philip (red.). 1999. *Spädbarnets psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Brodén, M. (2010). *Graviditetens möjligheter. En tid då relationer skapas och utvecklas*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bäck-Wiklund, M. & Bergsten, B. (2010). *Det moderna föräldraskapet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bäck-Wiklund, M. & Johansson, T. (2003). *Nätverksfamiljen*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bäcklund Reboia, I. (2009). *Om amning*. Sjukvårdsrådgivningen. <http://www.1177.se/Tema/Gravid/Efter-forlossningen/Amning/Amning> (hämtat: 28.2.2011).
- Coull, M. (2004). *Syskon*. Stockholm: Prisma.
- Deufel, M. & Montonen, E. (2010). *Onnistunut imetys*. Helsingfors: Duodecim.
- Dunn, J. (1986). *Syskonskap*. Stockholm: Norstedts förlag.
- Dunn, J. (1995). *From one child to two. What to expect, how to cope, and how to enjoy your growing family*. New York: Fawcett Books.
- Familjeparasollet. (u.å.). *För arbete med barnfamiljer!* <http://www.familjeparasollet.com/foreningen/> (hämtat: 1.4.2011).
- Faxelid, E., Hogg, B., Kaplan, A. & Nissen E. (2001). *Lärobok för barnmorskor*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsan (2011). *Föräldraskapet främst*. <http://www.folkhalsan.fi/startside/Varverksamhet/Barn--familj/Familjens-relationer/Foraldraskap/> (hämtat: 31.3.2011).
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M. & Haapakorva, A. (2005). *Äitiys- ja lastenneuvola Suomessa*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005: 22. Helsinki: Yliopistopaino.
- Halle, C., Dowd, T., Fowler, C., Rissel, K., Hennessy, K., MacNevin, R. & Nelson, M-A. (2008). Supporting fathers in the transition to fatherhood. *Contemporary Nurse*, 31(1) 57-70.

- Hannula, L. (2003). Tutkimuksellinen näkökulma imetyksen ja imetysohjauksen toteutumisen. *Kättilölehti*. 4.132-133.
- Hannula, L. (2009). *Kättilötyö ja imetys*. (s. 302-309). Ingår i: Paananen, U., Pietläinen, S. & Raussi-Lehto, E. (2009). *Kättilötyö*. Helsinki: Edita.
- Hannula, L., Kaunonen, M., Koskinen, K. & tarkka, M-T. (2010). *Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus-hoitiyön suositus*. <http://hotus.viivamedia.fi/hoitotyön-tutkimussaatio/raskaana-olevan-synnyttävän-ja-synnyttäneen-aidin-seka-perheen-imetysohjaus> (Hämtad 01.04.2011)
- Hart, S. (2009). *Anknytning och samhörighet*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. (2004). *Lapsi, perhe ja ruoka – imeväisi- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Hedenbro, M. & Lidén, A. (2003). *Att bygga en familj*. Stockholm: Liber.
- Hermanson, E. (2007). *Lapsiperheen oma kirja*. Helsinki: Duodecim.
- Heurlin, E. af. (2009). *Rapport över utvecklandet av det Svenska familjecentret i Helsingfors 2008*. FSKC Arbetspapper 5/2009. Ab Det finlandssvenska kompetenscentret inom det sociala området, Helsingfors. [http://www.fskkompetenscentret.fi/page218\\_sv.html](http://www.fskkompetenscentret.fi/page218_sv.html) (hämtat: 31.3.2011).
- Hofsten, K. & Lidbeck, L. (2004). *Stora boken om barn*. Stockholm: Prisma.
- Hundeide, K. (2009). *Vägledande samspel i praktiken. Genomförande av ICDP-programmet*. ICDP.
- Hwang, P. (2000). *Faderskap i tid och rum*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (1995). *Utvecklingspsykologi. Från foster till vuxen*. Stockholm: Natur och kultur.
- Hwang, P, Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. (2. uppl.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. (1997). *Sosiaalipedagogiikka*. Helsinki: WSOY.

- Höglander-Tamminen, N. (2001). Vanhempien rooli sisarussuhteen kehityksessä. *Perheterapia*, 2/2001, 13-17.
- ICDP (u.å.). <http://www.icdp.se/> (hämtat: 31.3.2011).
- Ijäs, K. (2009). *Sukupuusi*. Helsinki: Kirjapaja.
- Isoherranen, K. (2005). *Moniammatillinen yhteistyö*. Helsinki: WSOY.
- Janouch, K. (2005). *Lasten kanssa odotusajasta murrosikään*. Helsingfors: Otava.
- Johansson, T. (2009). *Familjeliv*. Malmö: Liber AB.
- Juul, J. (2005). *Livet i familjen – om det viktiga samspelet*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.
- Kabat-Zinn, J. & Kabat-Zinn, M. (2011). *Jokapäiväiset ilonaiheet - vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo*. Helsinki: Basam Books Oy.
- Karlsson, K. (2008). *Anknytning – om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*. Stockholm: Gothia Förlag.
- Kauppara, R. (2007). *Ihmisen tapa oppia*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Killén, K. (2000). *Barndomen varar i generationer. Om förebyggande arbete med utsatta familjer*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Koskinen, K. (2008). *Imetysohjaus*. Helsinki: Edita Prima.
- Kronborg, H. & Vaeth, M. (2004). The influence of psychosocial factors on the duration of breast-feeding. *Scandinavian J Public Health*. 32(2).
- Kylberg, E., Westlund, A-M. & Zwedberg, S. (2009). *Amning idag*. Stockholm: Gothia förlag.
- Kyrönlampi-Kylmänen, T. (2010). *Lapsen hyvä arki*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lagen om klientens ställning och rättigheter inom socialvården 22.9.2000/812. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) (hämtat: 19.9.2011).

- Lamontage, C., Hamelin, A-M. & St-Pierre, M. (2008). The breastfeeding experience of women with major difficulties who use the services of breastfeeding clinic: a descriptive study. *International Breastfeeding Journal* 17(3).
- Leonard, G. (2000). Breastfeeding triplets the At-Home experience. *Public Health Nursing* 17(3) 211-221
- Lillvist, A. (2009). *Social kompetens och barn i behov av särskilt stöd.* (s. 183-200). Ingår i: Sandberg, A. (2009). *Med sikte på förskolan – barn i behov av stöd.* Lund: Studentlitteratur.
- Lindholm, M. (2007). *Johdantoneuvola osana perusterveydenhuolto.* (s. 19-30). Ingår i: Armanto, A. & Koistinen P. (toim.) (2007). *Neuvolatyön käsikirja.* Helsingfors: Tammi.
- Lindroos, A. & Väyrynen, P. (2010). Mödrars upplevelser av sårbarhet vid amning. *Vård i Fokus* 2, 22-24
- Loppi, K. (2008). *Apua, meillä imetetään! Imetyksen tuki ry.*  
[http://www.imetys.fi/itu/apua\\_meilla\\_imetetaan\\_2008.pdf](http://www.imetys.fi/itu/apua_meilla_imetetaan_2008.pdf) (hämtat: 27.2.2011).
- Lorensen, M., Wilson M. E. & White M. A. (2004). Norwegian families: Transition to parenthood. *Health care for Women International*, 25. 334-348
- Luukko, L. (2001). *Sisaruuskateus lasten ja aikuisten sisaruussuhteissa sekä vanhempien kasvatuksellisenä ongelmana.* Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Lyytinen, H., Eklund, K. & Laakso, M-L. (2006). *Varhainen kognitio, temperamentti ja vuorovaikutus.* (s. 40-65). Ingår i: Lyytinen, P., Korhakangas, M. & Lyytinen H. (toim.). (2006). *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan.* Helsingfors: WSOY.
- Martensen-Larsen, O. & Sørrig, K. (2004). *Storasyster, lillebror och andra platser i syskonskaran.* (3. uppl.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Marttunen, M. (2006). *Riittävän hyvä vanhemmuus.*  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2005/9\\_2005/riittavan\\_hyva\\_vanhemmuus](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2005/9_2005/riittavan_hyva_vanhemmuus) (hämtat: 31.3.2011).
- McInnes, R.J. & Chambers, A.J. (2008). Supporting breastfeeding mothers: qualitative synthesis. *Journal of Advanced Nursing* 62(4) 407-427

- Moula, A. (red.). (2009). *Empowermentorienterat social arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Mönkkönen, K., Nurro, M. & Väisänen, R. (2000). *Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluskirja*. Kuopio: Kuopion Yliopisto.
- Neufeld, G. & Maté, G. (2009). *Våga ta plats i ditt barns liv*. Jönköping: Brain Books.
- Niemelä, P. (2003). *Äitiyden tunteen syntyminen*. (s. 237-251). Ingår i: Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (2003). *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Helsingfors: WSOY.
- Nyberg, R. (2000). *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar med stöd av IT och Internet*. (4. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Ollonqvist, T. & Saranpää, P. (2001). Sisarukset ja sisarusten asema perheessä – sisarussuhteiden muotoutumiseen yhteydessä olevia tekijöitä. *Perheterapia*, 2/2001, 6-12
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2001). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Orrenius, A-M. & Krantz, A. (2002). *Om föräldrars anknytning. Hur barns problem kan förstås i ljuset av föräldrarnas förflutna*. Stockholm: Mareld Ericastiftelsen.
- Paananen, U., Pietiläinen, S. & Raussi-Lehto, E. (2009). *Kätilötyö*. Helsinki: Edita.
- Paavilainen, R. (2003). *Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Parker, J. & Stimpson, J. (2004). *Sisarussuhteet - kilpailua ja rakkautta*. Helsinki: Ottava.
- Projektplan Familjehuset 2010-2013. (2011). Yrkeshögskolan Novia.
- Puura, K. (2003). *Terveystenhoitaja varhaisen vuorovaikutuksen tukijana*. (s. 475-487). Ingår i: Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (2003). *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Helsingfors: WSOY.
- Rannikko, U. (2008). *Yhteinen ja erillinen lapsuus. Sisarusten sosiaalistava merkitys*. Tampere: Tampereen yliopisto.



- Ritala-Koskinen, A. (2001). *Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lasten uusperhesuhteista*. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 38/2001, Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos/Sosiaalityö.
- Ruotsalainen, A. (2010). *Suomen perhekeskusyhdistyksen esittely*.  
[http://www.fskompetenscentret.fi/page301\\_sv.html](http://www.fskompetenscentret.fi/page301_sv.html) (hämtat: 3.4.2011).
- Ruuska, S. (1998). *Keskimmäisen lapsen sisaruussuhteet*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Salokangas, T. (1988). Sisaruussuhde. Elämän pisin ihmissuhde. *Terveys 2/2000*, 20-21
- Sevón, E. & Huttunen, J. (2002). *Odottavan äidin vastuu*. (s. 72-98) Ingår i: Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) (2002). *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Keuruu: PS-kustannus.
- Shilling Larsen, J., Hall, E.O.C. & Aagaard, H. (2008). Shattered expectations: when mothers' confidence in breastfeeding is undermined – a methasynthesis. *The authors. Journal compilation 22*, 653-661
- Sinkkonen, J. (2003). *Lapsen varhainen isäsuhde*. (s. 261-267). Ingår i: Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (2003). *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Juva: WSOY.
- Social- och hälsovårdsministeriet (2005). *Barnrådgivningen som stöd för barnfamiljer*. Helsingfors: Social och hälsovårdsministeriet.
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2009). *Rådgivningsbyråer*.  
[http://www.stm.fi/sv/social\\_och\\_halsotjanster/halsotjanster/primarvard/radgivningsbyraer](http://www.stm.fi/sv/social_och_halsotjanster/halsotjanster/primarvard/radgivningsbyraer)  
 (hämtat: 4.4.2011).
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2003). *Lastenneuvolatoiminnan asiantuntijatyöryhmän muistio. Opas lastenneuvolatoiminnan järjestämiseksi kunnissa*. Työryhmämuistioita 2003: 7. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.  
[http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/neuvola/trm03\\_7.pdf](http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/neuvola/trm03_7.pdf) (hämtat: 20.2.2011).
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2004). *Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille*. Oppaita 2004: 14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola\\_lapsiperheiden\\_tukena\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf) (hämtat: 20.2.2011).

- Sosiaali- ja terveysministeriö (2008). *Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008: 24. Helsinki: Yliopistopaino.
- [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3639.pdf&title=Isat\\_ja\\_isyyden\\_tukeminen\\_aitiys\\_\\_ja\\_lastenneuvoloissa\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3639.pdf&title=Isat_ja_isyyden_tukeminen_aitiys__ja_lastenneuvoloissa_fi.pdf) (hämtat: 19.2.2011).
- Sosiaaliportti (2007a). *Elämän tärkeät asiat – kortit*. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/elamantarkaatasiatkortit/> (hämtat: 17.9.2011).
- Sosiaaliportti (2007b). *Väittämäkortit*. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/vaittamakortit/> (hämtat: 17.9.2011).
- Starrin, B. (2009). *Förord*. Ingår i: Moula, Alireza (red.). (2009). *Empowermentorierat social arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga 28.5.2009/380.
- Svensson, K. & Nordegren, M. (1998). *Amningsboken*. Stockholm: Cordia.
- Tamminen, T. (2004). *Olipa kerran lapsuus*. Helsinki: WSOY.
- Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S., Toivanen, R. & Vilén, M. (2010). *Parisuhde ja vanhemmuus*. (s. 101-167). Ingår i: Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) (2010). *Kohtaamisia lapsiperheissä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Tarkka, M-T. & Paunonen, M. (1996). Social support provided by nurses to recent mothers on a maternity ward. *Journal of Advanced Nursing*, 23, 1202-1206
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos (2009). *Imetyksen edistäminen Suomessa – Toimintaohjelma 2009-2012*. Helsingfors: Yliopistopainos.
- Toivanen, R., Jouhki, T., Lipponen A., Markkanen, R., Prusila, L. & Salo, S. (2010). *Perhetyö vauvaperheessä*. (s. 170-205). Ingår i: Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) (2010). *Kohtaamisia lapsiperheissä*. Helsinki: Kirjapaja.

Vance Peavy, R. (2000). *Konstruktivistisk vägledning. Teori och metod.* (2. uppl.)  
Stockholm: Trinom förlag ab.

*Vauvasta leikki-ikäiseksi: kysymyksiä ja vastauksia lastenhoidosta.* (2006). Gummerus.

Viljamaa, M-L. (2003). *Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki.* Jyväskylän yliopiston julkaisu. Jyväskylä: ER-paino Ky.

Välivaara, C. (u.å.a). *Kissan päivät –kortit.* <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/kissanpaivaatkortit/> (hämtat: 17.9.2011).

Välivaara, C. (u.å.b). *Nallekortit.* <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/nallekortit/> (hämtat: 17.9.2011).

Västabolands stad (u.å.). *Familjehuset Ankaret.*  
[http://www.vastaboland.fi/web/bastrygghet\\_och\\_familjeservice/familjecenter/sv\\_SE/familjecentret/](http://www.vastaboland.fi/web/bastrygghet_och_familjeservice/familjecenter/sv_SE/familjecentret/) (hämtat: 14.9.2011).

Zamore, M. (2006). *I huvudet på din bebis.* Stockholm: Prisma.

## **REDI – att vara förälder**

Innehåller 77 text- och bildkort med frågor, påståenden eller situationer att reflektera över och diskutera kring. REDI består av 22 textkort i färgerna grönt som representerar en fungerande vardag, 20 gula textkort som representerar föräldraskapet startat under graviditeten, 20 blåa text- och bildkort som representerar fungerande amning i vardagen samt 15 röda textkort som representerar familjens inre relationer. Korten är i storlek 10 x 15 cm och förvaras i en tygpåse.

De gröna korten representerar vardagen. De innehåller reflektionsfrågor om familjens rutiner och om föräldraskapet. De gula korten representerar föräldraskapet under graviditeten och stöder prenatal anknytning. De blåa korten representerar amning och känslor som hör ihop med amning. De röda korten representerar familjens inre relationer och behandlar relationer mellan syskon samt mellan barn och föräldrar.

### **För vem?**

REDI skall bidra till reflektion, skapa diskussion samt väcka tankar och känslor individuellt eller i grupp. Korten kan användas av obegränsad mängd deltagare. REDI lämpar sig för föräldrar vid mångprofessionella träffar, exempelvis:

- Familjeförberedelsekurser
- Babyträffar
- Mödrarådgivning
- Barnrådgivning
- Familjecafé

### **Varför?**

Föräldraskapet medför många nya förändringar och var och en har en egen syn på vad det innebär att bli förälder. Ett ”tillräckligt bra föräldraskap” gynnar hela familjen. REDI fungerar i syfte att skapa reflektioner och diskussioner kring känslor och tankar hos föräldrar och hos blivande föräldrar inom rådgivningsverksamhet. REDI fungerar resursförstärkande i och med att föräldrarna själva får möjlighet att vara aktiva, reflektera och diskutera kring känslor och tankar.

### **Hur?**

Det finns inget rätt eller fel sätt att använda REDI. Det är bra om någon yrkeskunnig inom området kan delta, eftersom en del kort kräver svar eller motiveringar. Det är upp till den som leder träffen att vara kreativ och fantasifull och att välja hur REDI används vid det enskilda tillfället. REDI kan användas:

- I grupp
- Individuellt
- Korten delas ut till varje deltagare
- Var och en drar ett kort
- Ett kort diskuteras gruppvis
- Dragaren väljer vilket tema som behandlas
- Ett eller flera teman behandlas

Tänk tillbaka, några positiva minnen  
ur vardagen under din barndom?

Fundera på vilka känslomässiga  
behov ditt barn har. Hur kan du  
tillgodose dem?

Nämn tre-fem positiva stunder  
i er vardag?

Fundera på vilka fysiska behov ditt barn har. Hur kan du tillgodose dem?

Fundera på något ni anser är ytterst viktigt under vardagen?

Fundera på hur du gör för att balansera föräldraskapet med ditt arbete? Hur använder ni den gemensamma tiden i er familj?

Hur reagerar ditt barn när det lyckas med något? Hur reagerar du?

Vad är er favorit tidpunkt under dagen?

Vad väcker ordet *familj* för tankar hos dig?

Tänk tillbaka, några positiva minnen  
ur vardagen under din barndom?

Fundera på vilka känslomässiga  
behov ditt barn har. Hur kan du  
tillgodose dem?

Nämn tre-fem positiva stunder  
i er vardag?



Vad är pappans uppgift i familjen enligt dig?

Vad är barnets uppgift i familjen enligt dig?

Berätta om era favoritlekar eller favoritsysslor tillsammans med ditt barn.

Vad är ett "tillräckligt bra  
föräldraskap" enligt dig?

Nämn tre saker du vill att ditt barn  
skall lära sig av dig.

Vad väcker ordet *vardag* för  
tankar hos dig?

Vad tror du påverkar ditt barn mer?  
Det du säger eller det du gör?

Nämn någon förändring ni  
kommer att behöva göra i  
hemmet inför barnets  
födelse.

Nämn någonting som  
känns positivt inför att  
bli förälder.

Nämn tre egenskaper du tror  
att ditt barn kommer att  
utveckla. Varifrån tror du  
dessa egenskaper kommer?

Vad tror du är det  
viktigaste ditt barn  
behöver av dig som  
förälder?

Nämn en favoritsång  
från din egen barndom.  
Vilken sång vill du lära  
ditt barn?

Finns det någon egenskap  
som du ärvt av dina föräldrar,  
som du även tror ditt barn  
kommer ärva av dig?

Nämn någonting du  
uppskattat hos dina  
föräldrar.

Hur önskar du vara som  
mamma/pappa?

Hur minns du dig själv  
som barn?

Vilken färg tror du  
barnets ögon är?

Hur tror du att barnet  
kommer att sova?

Tänk på barnets rörelser  
i magen. Hurudant tror  
du att barnet kommer  
att vara efter födseln?

Vilken färg tror du  
barnets hår är?

Nämn en person som varit  
viktig för dig i din  
barndom. Motivera gärna.

Beskriv hur du tror att  
er vardag kommer att se  
ut den första veckan  
med baby.

Beskriv en stark positiv  
upplevelse under  
graviditeten.

Berätta om ett starkt  
positivt minne eller en  
upplevelse från din egen  
barndom.



Fundera på någon tradition  
från ditt eget barndomshem  
som du själv vill föra vidare till  
ditt barn.

Hur har andra berättat  
att du var som barn?

Nämn någon  
förväntning inför  
förlossningen.





A.F



A.F



A.F



A.F



A.F



A.F

Vem kan vara en  
stödperson vid amning  
och vad är ett gott stöd  
för dig?

Kommer du på några  
fördelar för babyn av  
amning?

Beskriv en lugn miljö  
vid ett amningstillfälle

Hur önskar du att  
pappan kunde stöda  
amningen?

Näm n ett eller flera  
positiva  
amningsminnen

Känner du till några  
praktiska råd om hur  
föräldrarna vet att  
baby n får tillräckligt  
med näring?

Vet du vilka positiva effekter amningen har hos mamman?

Vad kan pappan praktiskt göra den stunden babyn inte verkar vilja äta?

Har pappans inställning till amning betydelse? Varför?

Vad menas med  
helamning? Varför  
betonas det väldigt  
starkt?

Vilka känslor väcker  
amning hos dig?

Vilka saker tycker du det äldre  
barnet kan hjälpa sitt yngre  
syskon med?



I vilka vardagssysslor kan du ha med både babyn och syskonet?

Fundera över hur det äldre barnets liv förändras i och med att han eller hon får ett syskon.

Barn reagerar mycket olika på att få ett syskon. Försök sätta dig in i ditt barns situation och fundera på hur han eller hon kan reagera på att få ett syskon.

Föräldrarna ställer ofta omedvetet olika krav på sina barn, vilket kan bidra till att vissa karaktärsdrag hos barnen förstärks. Vissa barn får t.ex. mer ansvar, medan andra får större frihet. Hur kan du som förälder bidra till att ge dina barn jämlika förutsättningar för att utvecklas?

Hur kan du förebygga/minska avundsjuka mellan syskon?

Avundsjuka mellan syskon är vanligt och behöver inte alltid vara något negativt. Hur ser du på det här med avundsjuka mellan syskon?

Vilka fördelar kan det ha för dig  
som förälder att ha flera barn?

Vad väcker ordet *syskon* för  
tankar hos dig?

Hurdan förälder tror du ditt  
barn tycker du är?

Fundera över vilka de positiva sidorna med syskon kan vara utgående från barnets/barnens perspektiv.

Vad tycker du skulle vara en lämplig åldersskillnad mellan dina barn? Motivera gärna.

Fundera över vilka konkreta faktorer som kan påverka syskonrelationen. Det kan både handla om faktorer i barnets omgivning samt faktorer som har med barnet själv att göra.

Hur kan du som förälder hjälpa  
det äldre barnet att anpassa sig  
till den nya situation som födseln  
av ett syskon innebär?

Vad kan du som förälder göra  
före syskonet föds, för att  
förbereda ditt första barn på  
att få ett syskon?



## Våra idéer och tankar

Målgrupp:	Tema:	Verksamhetsområden:
”Vanliga” föräldrar, blivande föräldrar, småbarn, spädbarn	Fostran	Familjecafé
Tonårsföräldrar, unga föräldrar	Misshandel, missbruk	Kvällscafé
Ensam förälder	Tid för familjen	Lek
Papporna	Förlossningsdepression	Föreläsningar
Inflyttade	Anknytning	Temadag
Föräldrar + barn och syskon	Parförhållande	Stöd (emotionell, kunskap, praktiskt, socialt) Stöd av likställda
Familj	Familjedynamik	Promenadgrupper

## Intresseområden

Vem?	För vem/Vilka?	Tema/Område
Johanna	Familjen, föräldrar och barn	Familjetid, fostran
Mikaela	Tonårsföräldrar, föräldrar och barn	Familjetid, fostran
Andrea	”Vanliga” föräldrar, pappor	Barnmisshandel
Daniela	Pappor	Anknytning, referensstöd
Nina	Familj, syskon	Fostran, misshandel, familjedynamik
Linda	Föräldrar	Fostran
Janette	Tonårsföräldrar, familjen	Misshandel