

Föräldr@styrka

En e-klubb för småbarnsföräldrar

Camilla Björk

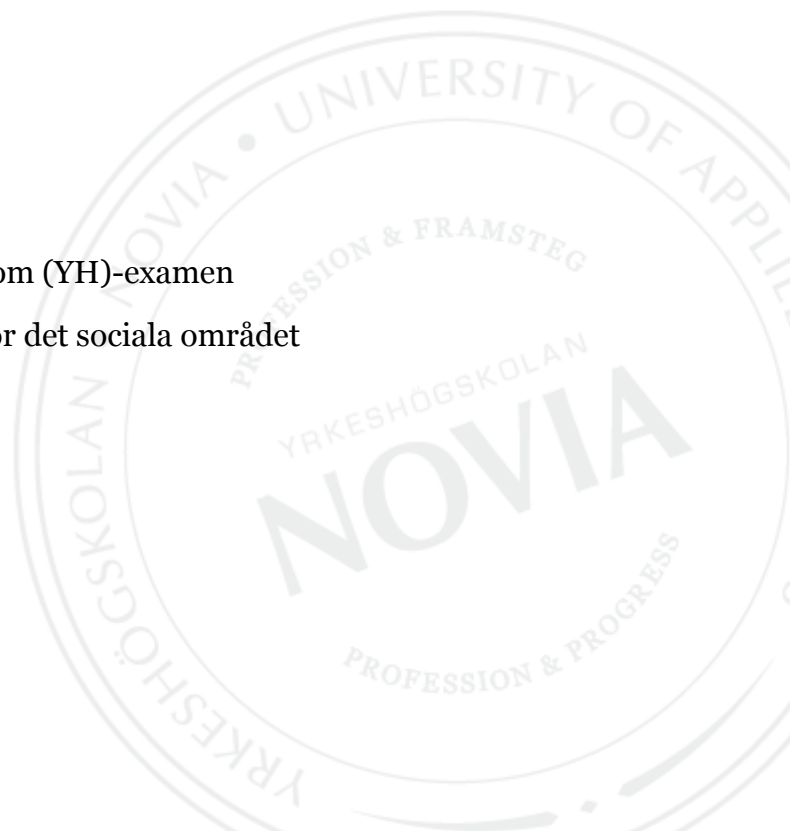
Guy Enqvist

Åsa Gottberg

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Åbo 2016



EXAMENSARBETE

Författare: Björk, Camilla, Enqvist, Guy & Gottberg, Åsa

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för det sociala området, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Eva Juslin

Titel: Föräldr@styrka - En e-klubb för småbarnsföräldrar

Datum 08.05.2016

Sidantal 66

Bilagor 2

Abstrakt

Syftet med detta arbete är att utveckla ett koncept för hur man kan stöda småbarnsföräldrar i deras vardag med hjälp av de verktyg internet kan erbjuda, i detta fall i form av en e-klubb. För uppbyggnaden av arbetet används tjänstedesign som verktyg. Arbetshypotesen och målgruppsanalysen i arbetet baseras i sin tur på redan befintlig litteratur och forskning.

I arbetet kartläggs de utmaningar som föräldrar i småbarnsfamiljer möter i dagens Finland liksom den service som finns tillgänglig för barnfamiljerna. På basis av denna kunskap skapas e-klubben som ett komplement till redan befintliga tjänster. Slutsatsen är att det verkar finnas ett behov för en dylik verksamhet, men att många utmaningar finns, inte minst tekniska utmaningar om hur man virtuellt träffas inom e-klubben.

I e-klubben betonas referensstöd av andra föräldrar, men väsentligt är även att verksamheten styrs av en sakkunnig professionellt utbildad person som fungerar som både handledare och rådgivare. Kommunikation är en central del för hur relationer och därmed även föräldraskapet fungerar och den får därför ett stort utrymme i det program och i de teman som ingår i e-klubben.

Språk: Svenska Nyckelord: småbarnsfamilj, föräldraskap, utmaningar, tjänster, stöd, virtuellt stöd, referensstöd, e-klubb, kommunikation

OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Björk, Camilla, Enqvist, Guy & Gottberg, Åsa

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Utbildningsprogrammet för det sociala området,
Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Socialpedagogiskt arbete

Ohjaaja: Eva Juslin

Nimike: Vanhempain voimaa - E-kerho pienlastenvanhemmille

Päivämäärä 08.05.2016

Sivumäärä 66

Liitteet 2

Tiivistelmä

Tämän työn tarkoituksena on kehittää malli, jossa pienten lasten vanhemmille voidaan tarjota tukea arjessa erilaisten verkkopohjaisten työkalujen avulla. Tämän työn avulla tukea tarjotaan sähköisen e-kerhon muodossa. Työn menetelmänä käytetään palvelumuotoilua. Hypoteesiin sekä kohderyhmäanalyysiin käytetään olemassa olevaa kirjallisuutta ja tutkimuksia.

Työssä kartoitetaan Suomessa asuvien pienten lasten vanhempien arjessa kohtaamia haasteita sekä lapsiperheille tarjottavia palveluita. Näiden tietojen perusteella luodun e-kerhon tarkoituksena on täydentää jo olemassa olevia palvelujärjestelmiä.

Työn päätelmänä on, että tällaiselle palvelujärjestelmälle vaikuttaisi olevan tarvetta. E-kerhon käyttöön liittyy kuitenkin monia haasteita, kuten esimerkiksi virtuaalisten kohtaamisten tekninen toteuttaminen.

E-kerhossa painotetaan muilta vanhemmilta saatavaa vertaistukea. Tärkeänä pidetään myös sitä, että toimintaa ohjaa koulutettu asiantuntija>, joka toimii sekä ohjaajana että neuvojana. Vuorovaikutus nähdään tärkeässä roolissa niin suhteissa kuin vanhemmuudessa. E-kerhon ohjelmissa sekä teemoissa korostuu vuorovaikutuksen merkitys.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: pienlastenvanhemmat, vanhemmus, haasteita, palveluita, tuki, virtuaalituki, vertaistuki, e-kerho, kommunikaatio

BACHELOR'S THESIS

Authors: Björk, Camilla, Enqvist, Guy & Gottberg, Åsa

Degree Programme: Degree Programme in Social Services, Turku

Specialization: Social-pedagogical Work

Supervisors: Eva Juslin

Title: Strenghtning parenthood - an E-club for parents with small children/

Föräldr@styrka - en e-klubb för småbarnsföräldrar

Date 8 May 2016

Number of pages 66

Appendices 2

Summary

The aim of this thesis is to develop a concept for supporting families with small children in their everyday life. In this case it is done by using the various tools that the internet provides. The result of the thesis is an e-club for parents with small children.

The method used for the structure of this thesis is service design resulting in an e-club for parents with small children. The hypothesis as well as the target group analyses are both based on existing literature and research.

In this thesis we are mapping both the challenges of parenting as well as the services for families with small children that are provided in and by the society. The E-club is developed as a complement to existing services. The conclusion is that there is a need for this kind of service. The e-club also represents a lot of challenges, including technical challenges e.g. concerning how the virtual meetings will be effectively arranged within the e-club.

The E-club provides the participants peer group support by other parents. It is also of great importance that the e-club is led by a professional with relevant and enough knowledge about the challenges of parenting today and how to work with them. Communication is a central part of how the parenthood turns out and hence given extra attention in the programme and the themes of the e-club.

Language: Swedish

Key words: family, small children, parenthood, parenting, challenges, service, support, virtual support, peer group support, e-club, communication

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Begrepp, definitioner och avgränsningar	2
1.2	Syfte, fokus och arbetshypotes	3
1.3	Tankar inför detta arbete.....	4
2	Metod	5
2.1	Tjänstedesign – ett verktyg för att bygga upp e-klubben	5
2.2	Materialgenomgång och källsökning	6
2.3	Tillförlitlighet	8
2.4	Etiska frågeställningar	9
2.5	Strukturen för detta arbete	11
3	Utmaningar och stress i föräldraskapet.....	13
3.1	Familj och föräldraskap i det finländska samhället.....	13
3.2	Att bli och vara förälder	14
3.2.1	Mammans roll och att bli mamma.....	16
3.2.2	Pappans roll och att bli pappa.....	17
3.3	Föräldrars oro	19
3.4	Kommunikation och att förstå varandra	20
3.5	Familjen	22
3.6	Att fostra och ta hand om sitt barn	23
4	Tjänster för barnfamiljer i Finland	24
4.1	Den offentliga servicen för barnfamiljer	25
4.2	Olika former av tjänster	26
4.2.1	Lagstadgade tjänster för barnfamiljer	27
4.2.2	Den nya socialvårdslagen och barnfamiljer	29
4.2.3	Familjecenter	30
4.2.4	Familjearbete och hemtjänst	31
4.3	Den privata och tredje sektorns tjänster.....	31
4.4	Tjänster och stöd på internet	34
5	Stöd i föräldraskapet, IRL och virtuellt	36
5.1	Att söka hjälp och stöd	37

5.2	Är servicen/tjänsterna tillräckliga och bra?	38
5.3	Referensstöd i den virtuella världen	39
5.3.1	Positiva effekter av virtuellt referensstöd	41
5.3.2	Negativa effekter av virtuellt referensstöd	41
6	Konceptet Föräldr@styrka – e-klubben	42
6.1	Vad är en e-klubb?.....	42
6.2	Grundläggande tankar om e-klubben Föräldr@styrka.....	43
6.2.1	Språket	43
6.2.2	Antalet deltagare i e-klubben	44
6.2.3	Marknadsföring av e-klubben	44
6.2.4	Handledaren/e-klubbens ledare.....	45
6.2.5	Metoder.....	46
6.3	Strukturen för e-klubben Föräldr@styrka	48
6.3.1	Anonymitet.....	49
6.3.2	Utvärdering.....	50
6.3.3	Idébank	50
6.3.4	Förslag på en Föräldr@styrka e-klubb.....	53
6.4	Produktpaketet för e-klubben Föräldr@styrka	54
6.4.1	E-klubbens namn	54
6.4.2	Logo och färgval	54
6.4.3	Nätsidan.....	56
6.4.4	Applikation (App).....	56
6.4.5	Broschyr	57
7	Sammanfattning och avslutande ord	57
	Källförteckning	60
	Figurförteckning.....	66

Bilagor:

Bilaga 1	Sökning av artiklar
Bilaga 2	Förslag på e-klubben Föräldr@styrka

1 Inledning

“Bästa sättet att uppföstra barn är att skaffa dem goda föräldrar.” (Okänd)

E-klubbing är ett projekt som startades i januari 2016 vid Yrkeshögskolan Novia och som strävar efter att utveckla nya serviceformer för utsatta personer genom s.k. e-klubbar på internet. Enligt projektplanen vill man genom projektet arbeta resursförstärkande och på så sätt *“främja hälsa, välbefinnande och delaktighet”* hos dessa utsatta personer. I detta arbete ställs fokus på målgruppen småbarnsföräldrar och i första hand familjer där det finns åtminstone ett barn under skolåldern. Vidare diskuteras hur man kan stöda föräldrarna i sitt föräldraskap genom att erbjuda tjänster och stöd i föräldraskapet på internet.

Målet med konceptet e-klubbing för småbarnsföräldrar är att stärka föräldrarna i sitt föräldraskap genom att ge dem verktyg för att hantera vardagen och de utmaningar som vardagen innebär i en småbarnsfamilj. Utmaningarna kan vara många och variera från familj till familj. Några vanliga exempel som här kan nämnas är sömnbrist, tidsbrist, svårighet att kontrollera sina egna känslor i stressiga situationer, samt konflikter med barnen och mellan föräldrarna. Det kan många gånger helt enkelt handla om att få vardagen att gå ihop. E-klubben kommer att till stor del fokusera på kommunikationen i familjen, dels den viktiga kommunikationen mellan föräldrar och barn men även kommunikationen mellan föräldrarna. Konceptet skall fungera resursförstärkande och fokusera på att plocka fram eventuella dolda resurser hos de deltagande föräldrarna. Konceptet som utvecklas i detta arbete riktar sig till småbarnsföräldrar i den s.k. kärnfamiljskonstellationen. Avsikten på lång sikt är dock att man i ett senare skede med vissa modifieringar skall kunna tillämpa konceptet på andra former av familjekonstellationer, allt från föräldrar i nyfamiljer till föräldrar i regnbågsfamiljer.

Serviceformer på internet är helt i tidens anda. Som verktyg för uppbyggandet av ett koncept för e-klubbing och virtuellt stöd i föräldraskapet används i detta arbete metoden tjänstedesign.

1.1 Begrepp, definitioner och avgränsningar

Föräldraskapet kan se olika ut beroende på typ av familj. Föräldraskap är ett brett begrepp och innefattar bl.a. första gångens föräldrar, ensamstående föräldrar, tvilling- och trillingföräldrar, enbarnsfamiljer, flerbarnsfamiljer och storfamiljer, familjer med handikapp, familjer med kronisk fysisk och/eller psykisk sjukdom - listan kan göras lång.

I och med att föräldraskapet och utmaningarna i familjerna kan se så olika ut och föräldraskap som begrepp därför tenderade att bli väldigt brett, togs beslutet att göra en ordentlig avgränsning. Till att börja med beslutades det att utveckla en e-klubb för familjer med barn under skolåldern. Det är i tidig ålder som många frön sås för hur barnet kommer att utvecklas i framtiden och hur bra grund barnet har att stå på längre fram i livet. Det är i denna ålder som barnet lär sig sociala regler, utvecklar sina anknytningsmönster (hur man relaterar till andra människor) och barnets hjärna utvecklas. (Karlsson, 2012, s. 11)

Ytterligare en avgränsning gjordes med tanke på familjestrukturen. Det bestämdes att e-klubben riktar sig till den "vanliga" kärnfamiljen, d.v.s. en pappa, en mamma med ett eller flera barn. Enligt Lastensuojelun Keskusliittos hemsida lastensuojelu.info (2016) består fortfarande den vanligaste finländska familjen av en mamma och en pappa som är gifta och har två barn. I detta arbete avses alltså med småbarnsföräldrar ett ogift eller gift par bestående av en man och en kvinna, som bor tillsammans och som har åtminstone ett barn under skolåldern. I arbetet används begreppen småbarnsförälder och förälder parallellt med varandra och syftar på samma sak, om inte annat nämns. Detta görs för att få språklig variation i texten.

Olsson et al (2003, s. 7) talar om preventiva insatser som antingen kan gå ut på att stöda innan problem uppstår eller att stöda i ett tidigt skede så att mindre problem inte växer sig större. Tanken med denna e-klubb är att arbeta med föräldraskapet i småbarnsfamiljer med en betoning på förebyggande arbete. Tanken är att man genom denna e-klubb kan förebygga att utbrändhet, psykiskt illamående eller andra problem, som kan leda till större och mångfacetterad problematik i familjerna, uppstår. Genom att i förebyggande syfte ge stöd via en e-klubb på nätet och genom denna försöka förstärka föräldraskapet och föräldrarnas resurser stöder man bl.a. tanken om social hållbar utveckling. Detta enligt vad som kan uppfattas som socialt hållbart enligt t.ex. Dugarova et al (2015). Med stöd i föräldraskapet menar vi alltså att barnet/barnen i familjen får det bättre, vilket skyddar dem

och indirekt kan stöda dem till att bli starkare individer i framtiden. Även Halme et al (2014, s. 216) betonar betydelsen av förebyggande arbete och menar att speciell fokus borde sättas på att stärka föräldraskapet eftersom de problem som påverkar föräldraskapet har visat sig ha betydelse för barnet och dess utveckling samt välmående i framtiden. Paananen och Gissler (2014, s. 213) menar i sin tur att det skulle vara viktigt att stöda välbefinnandet, arbeta förebyggande och ta tag i problemen innan de vuxit sig alltför stora. De anser också att dagens servicesystem i Finland verkar fungera först då problemen börjar synas och att det saknas en helhetssyn på individens och familjens situation.

I Finland ordnas det redan i viss mån kurser och stödgrupper på internet. Bl.a. Barnavårdsföreningen i Finland och Väestöliitto har under det senaste året ordnat kurser och stöd för föräldrar via internet (se kapitel 4.4). Samtliga har riktat sig till olika målgrupper och har haft lite olika uppbyggnad och innehåll. Principen är dock den att stödet har getts på distans med hjälp av olika verktyg som internet kan erbjuda. De flesta av dessa kurser och grupper har riktat sig till finskspråkiga föräldrar med undantag för en av Barnavårdsföreningens kurser. Enligt den information som för tillfället finns tillgänglig finns det alltså utrymme på den finlandssvenska arenan för denna typ av verksamhet. Därför kommer detta koncept för e-klubb att rikta sig till svenskspråkiga föräldrar i Finland.

I detta arbete används genomgående den svenskspråkiga benämningen för konceptet, d.v.s. *e-klubbing*, *e-klubbar* och *tjänstedesign* (eng. service design). Orsaken till detta är att det är lättare att använda de svenska begreppen i en svenskspråkig text och kontext. I arbetet används begreppen *stödgrupper på internet* parallellt med *online-tjänster* och *virtuellt stöd på nätet*. Detta för att få variation i texten. För att ett koncept som en e-klubb skall få positiva effekter måste det även hos de deltagande föräldrarna finnas någon slags insikt om att familjen har eller kan komma att utveckla problem. Likaså är det viktigt att båda föräldrarna i ett föräldraskap är villiga att själva arbeta med sina problem. Här tillkommer ytterligare av avgränsning, d.v.s. föräldrarna måste alltså kunna och vilja förbinda sig till att arbeta med sitt föräldraskap.

1.2 Syfte, fokus och arbetshypotes

Det huvudsakliga syftet med detta arbete är att utveckla ett koncept för hur man kan stöda småbarnsföräldrar med hjälp av de olika verktyg som internet kan erbjuda. I e-klubben

betonas det referensstöd som kan fås av andra föräldrar i samma eller liknande situation, men det är viktigt att även sakkunskap och stöd av professionella ingår i konceptet.

I e-klubben kommer fokus att ligga på att få föräldrarna att reflektera över sitt föräldraskap. Kommunikation är en central del av hur relationer och så även föräldraskapet fungerar och kommer därför att få ett stort utrymme i det program och i de teman som ingår i e-klubben. Pappans roll kommer att lyftas upp bredvid mammans. Det är genom kommunikation och samarbete mellan dessa som föräldraskapet kan stärkas. Kommunikationen handlar även om kommunikationen mellan föräldrarna och barnet/barnen.

Arbetshypotesen för detta arbete är således att man genom att stärka kommunikationen och relationerna i familjen kan stärka föräldraskapet. Att föräldraskapet stärks och fungerar ligger i sin tur i barnets intresse eller barnets bästa. Pulkkinen (2002, s. 17) menar att en grund för barncentrerad uppfostran är ett fungerande förhållande mellan föräldrarna, ett bra förhållande mellan barnet och hans far liksom mammans omsorg om barnet. Synen på rollerna är eventuellt lite föråldrad men andemeningen att relationerna (och samspelet/kommunikationen) i familjen är centrala för barnets bästa kommer tydligt fram. Omsorg för barnet, förutom att tillfredsställa barnets grundbehov, inkluderar bl.a. emotionellt stöd till barnet, att övervaka barnets verksamheter och att sätta nödvändiga gränser. Ett vuxencentrerat synsätt kan i sin tur bli en riskfaktor för barnet. (Pulkkinen, 2002, s. 17) Även Halme et al (2012, s. 15) menar att det finns ett starkt samband mellan barnets välmående och föräldrarnas resurser och att man genom att stärka föräldraskapet kan befrämja barnets välbefinnande och hälsa.

1.3 Tankar inför detta arbete

I skrivande stund vill vi poängtera att forskning visar på att stöd i föräldraskapet kan förebygga många stora och svåra problem i framtiden. Det är därför med oro som vi och många andra ser på den pågående samhällsutvecklingen och alla de nedskärningar i välfärden som sker. Det är svårt att greppa hur samhället kommer att se ut efter dessa nedskärningar. Vi har bevis på hur barnfamiljerna påverkades av den ekonomiska krisen i början på 1990-talet. Det kommer säkert inte att vara svårt att dra paralleller till hur barnfamiljerna påverkades då och hur de påverkas av denna omgång av nedskärningar.

Därför tänker vi att e-klubbing i förebyggande syfte för småbarnsföräldrar kan vara ett relativt kostnadseffektivt sätt att ordna referensstöd på.

Detta arbete är indelat i sju kapitel. I kapitel 2 går vi närmare in på tjänstedesign som metod, litteratursökningen, tillförlitligheten och etiska frågor. Kapitel 3, 4 och 5 utgör teorin för detta arbete. I kapitel 6 bygger vi upp e-klubben för att i kapitel 7 avsluta med sammanfattning, diskussion och egna reflektioner kring vårt arbete. Utförligare beskrivning av arbetets uppbyggnad finns i kapitel 2.5.

2 Metod

I detta arbete används tjänstedesign som ett verktyg för att utveckla ett koncept för en e-klubb för föräldraskap. Det finns en hel del litteratur som behandlar föräldraskapet i dag. Därför har vi valt att basera våra antaganden, vår teori samt val av metoder i själva e-klubben på den omfattande litteratur och den forskning som redan finns inom ämnet. Vi kommer alltså inte att samla in egen data inför uppbyggandet av vårt koncept, vare sig kvantitativ eller kvalitativ data.

2.1 Tjänstedesign – ett verktyg för att bygga upp e-klubben

Begreppet tjänst är i sig komplicerat och således svårt att definiera otvetydigt. Fyra saker framträder dock tydligt vid definitionen av ordet tjänst.

- Tjänsten löser ett problem för kunden
- Tjänsten är en process
- Tjänsten är inte en fysisk produkt som kan ägas, men nog upplevas
- Växelverkan är ett viktigt begrepp som även gäller tjänster

Vidare kan man säga att en tjänst är en aktivitet, verksamhet eller process som syftar till att hjälpa någon med något eller lösa någons problem. Detta sker i växelverkan med tjänstens producent utan att ett bestående fysiskt objekt med eget värde tillförs mottagaren. Tjänsten är en abstrakt produkt vars värde uppstår vid människors samverkan. Värdet är relativt och kan bestå av många olika moment. (Tuulaniemi, 2011, s. 59)

Att definiera begreppet tjänstedesign är åtminstone lika svårt att definiera som begreppet tjänst, eftersom det innefattar ett nytt sätt att tänka. Detta nya sätt att tänka involverar metoder och verktyg från flera olika vetenskapsområden i motsats till det traditionella

sättet att hålla sig till enbart en akademisk ”gren”. Tjänstedesign som metod för att närma sig ett problem är under ständig utveckling vilket märks i och med att det ännu inte finns någon entydig definition på begreppet. (Stickdorn & Schneider, 2011, s. 29)

Att utveckla tjänster (tjänstedesign) innebär alltid ett visst nyskapande och kan därför anses vara något unikt. Därför går det inte att enkelt definiera begreppet som en modell som passar i alla lägen för alla typer av tjänster. Däremot kan man beskriva ramarna för processen, inom vilka man kan gestalta metoden och därmed tillämpa den vid utvecklande av olika tjänster. (Tuulaniemi, 2011, s. 126) Tjänstedesign innebär att man planerar och utvecklar en tjänst i växelverkan mellan användare, tjänsteproducenten och möjliga andra intressenter för att möta en kunds behov. Även icke mänskliga faktorer såsom t.ex. olika maskiner eller webbsidor måste vid behov beaktas. (Stickdorn & Schneider, 2011, s. 36-38)

Tjänstedesignprocessen kan uppdelas i följande delar: definition (startande och förundersökning), undersökning (kundförståelse/målgruppsanalys och strategisk planering), planering (idé- och konceptskapande samt skapande av prototyp), produktion (piloting och lansering) och utvärdering (fortsatt utveckling). Först definierar man behovet och målet med arbetet, sedan skapar man en kundförståelse genom att undersöka användarnas och tjänsteproducentens behov, önskemål, förväntningar, värderingar och motiv. Utgående från den kunskapen utvecklar man idén och planerar konceptet. Själva produktionen består av piloting i interaktion med användarna och sedan lansering av det utvecklade tjänstekonceptet på marknaden. Utvärderingen är nödvändig för att en ständig utveckling och förbättring av tjänsten skall kunna uppnås. (Tuulaniemi, 2011, s. 127-131) I detta arbete kommer vi att utesluta de två sista skedena, produktion och utvärdering, eftersom projektet inte för vår del kommer att utföras längre än till att vi tar fram idén och konceptet för e-klubben Föräldr@styrka.

2.2 Materialgenomgång och källsökning

För att förstå det behov av stöd och olika tjänster som det finns hos småbarnsfamiljer i dagens Finland har vi gjort en målgruppsanalys. Denna analys har gjorts på basis av redan tillgänglig forskning och material inom området. I källförteckningen finns en försvarlig mängd källor om föräldraskap, stöd i föräldraskapet och hur man kan arbeta med småbarnsföräldrar och -familjer. Det mesta av litteraturen är relativt ny, d.v.s. skriven år

2010 eller senare. En stor del av källorna består av vetenskapliga artiklar vilka vi hittat genom sökningar på Ebsco Academic Search Elite (se bifogad förteckning över litteratursökning - bilaga 1), men det finns även alster som hittats genom att söka på Google och specifikt Google Scholar. De vetenskapliga artiklarna har sökts med krav på att de finns i full text och är förhandsgranskade av sakkunniga inom området (peer reviewed). Vissa av artiklarna har vi även valt att begränsa geografiskt, främst för att få fram aktuell finländsk forskning. Några artiklar kommer dock från andra delar av världen, t.ex. de som gäller föräldraskap i allmänhet.

I källförteckningen finns även flera rapporter som baseras på aktuell finländsk forskning om barnfamiljer och deras situation. En del av vår litteratur behandlar i sin tur specifikt tjänstedesign, internetgrupper och stöd på internet, föräldraskap och faderskap. Källförteckningen innehåller även en hel del länkar till relevanta hemsidor som nämns i texten. Det är oftast fråga om organisationer som tillhandahåller någon typ av tjänst för barnfamiljer.

Vi har även under processens gång använt oss av de bibliotek som finns på våra hemorter, d.v.s. Vasa, Sibbo och Raseborg. Via dessa samlingar har vi hittat en hel del användbar litteratur. Likaså har vi även under processens gång hittat relevant litteratur i samband med genomläsning av det material som vi haft till vårt förfogande. En artikel som vi gärna hade tagit med handlade om Voimaperheet -projektet (2016) och den forskning som ligger som grund för detta projekt. Voimaperheet-projektet och dess föräldraskola handlar om att förebygga beteendestörningar hos barn med hjälp av insatser över internet. Tyvärr fick vi inte tillgång till artikeln, trots försök att nå den ledande forskaren inom projektet ifråga. Vi har dock använt oss av information från projektets hemsida på Turun Yliopistos domän (Turun Yliopisto, 2016).

En central källa för detta arbete är boken Lapsiperheiden hyvinvointi 2014 som är utgiven av institutet för hälsa och välfärd (THL). Boken baserar sig på en undersökning från år 2012 vilken riktades till småbarnsföräldrar. I denna undersökning har man granskat barnfamiljers välmående i vardagen, hälsoaspekter inom småbarnsfamiljer, småbarnsbekymmer, generationsöverskridande problem etc. En annan central källa är Perälä et al (2011) som i en undersökning från år 2009 har undersökt behovet av tjänster hos barn och föräldrar (med barn under 9 år). Likaså går rapporten in på aspekter som t.ex. hälsa och välbefinnande hos förälder och barn, förmåga som förälder, orosmoment i

familjen, tillgång till hjälp och stöd i föräldraskapet, barnens och familjernas användning och utvärdering av olika tjänster, föräldrarnas delaktighet och påverkan på beslutsfattande. Halme et al (2014) har i sin tur gjort en kartläggning av de tjänster som barnfamiljer i Finland behöver och har tillgång till. Denna kartläggning baseras på uppgifter som samlats in under år 2009 genom professionella inom rådgivningsverksamheten, skolhälsovården, dagvården och den grundläggande utbildningen i kommunerna. En stor del av den förståelse som vi fått för vår målgrupp grundar sig på den ovan nämnda litteraturen.

2.3 Tillförlitlighet

I kapitel 2.2 ovan har den använda litteraturen i detta arbete beskrivits. Detta arbete är alltså i stor utsträckning uppbyggt på basis av tidigare aktuell forskning, både i form av vetenskapliga artiklar och vetenskapliga rapporter. De vetenskapliga artiklarna som vi använder oss av har, som tidigare nämndes, samtliga blivit granskade av erkända forskare med kunskap om ämnet ifråga (peer reviewed). Den information som vi sammanställer i detta arbete kan vi med gott samvete beskriva som aktuell och i hög grad beskrivande av dagens situation för småbarnsföräldrar i Finland.

Vi har haft ett omfattande material till vårt förfogande. Vi har alltså gjort en relativt djup granskning av existerande litteratur och satt oss in i kontexten kring de utmaningar som småbarnsfamiljer möter i dagens Finland. Genom dessa kunskaper har vi plockat relevanta delar för vår frågeställning och komprimerat det till en helhet. På basis av våra källor har vi gjort en avgränsning som känns relevant för hur vi väljer att bygga upp e-klubben för småbarnsföräldrar. Vi anser oss således vara ordentligt insatta i det område som detta arbete representerar, vilket också i sin tur kan anses öka tillförlitligheten.

Ur ett forskningsetiskt perspektiv har vi även strävat efter att vara noggranna med att göra korrekta hänvisningar i texten och endast i undantagsfall använda oss av sekundärkällor. Där vi har använt oss av sekundärkällor har vi inte lyckats få tag på den primära källan. Med egna erfarenheter i bagaget händer det lätt att man låter sin egen syn färga av sig på sitt arbete, vilket inte endast är av ondo. Gällande detta är vår strävan att basera våra slutsatser på existerande forskning och litteratur om ämnet. På basis av detta kan vi med gott samvete konstatera att tillförlitligheten i detta arbete kan anses vara hög.

2.4 Etiska frågeställningar

Då man pratar om internet i allmänhet och i synnerhet om sociala medier, är den etiska frågan alltid aktuell. Det finns oändligt många exempel på hur man på nätet inte tycks kunna bibehålla ett etiskt förhållningssätt till omvärlden. Öppen mobbning, rasism, förnedring, förtal, hatskriverier etc. florerar och känslan av personligt ansvar tycks inte längre gälla i den virtuella världen. Tanken att skapa e-klubbar där man behandlar människors problem, hälsa och livssituation, innebär naturligtvis även att den etiska sidan måste beaktas i hög grad.

Internet berör miljontals människor varje dag och ger enorma möjligheter till kunskaps- och erfarenhetsutbyte och kan därmed anses vara en stor resurs för samhället och även inom t.ex. rådgivning eller social- och hälsovården. Rätt använt kan man tänka sig att internet kan underlätta människors tillgång till god vård och behandling, samt till större patientdelaktighet. Risken kan dock vara att det blir svårare för klienten och vårdgivaren att veta vilka regler som gäller då man sammanför den virtuella världen med den kliniska världen. Räcker befintliga principer i den virtuella relationen mellan klient och vårdgivare eller behöver man utveckla nya eller särskilda regler specifikt för nätverksamhet inom området? Chenik et al (2011, s. 727-729) hävdar i en artikel i Läkartidningen att det i professionsetiken redan finns god vägledning för hur man ska ta ställning till de etiska frågorna och att det därför inte behövs några nya grundläggande etiska teorier eller principer för nätverksamhet inom området. Det finns alltid en grundläggande ojämlikhet mellan klient och vårdgivare, där ena parten är mera utsatt och andra parten har mera makt. Detta möjliggör att fokus i en nära klientrelation medvetet eller omedvetet flyttas från klientens bästa ifall de etiska principerna inte följs. Man påpekar att det inom vårdprofessionen är riskfyllt och olämpligt att blanda ihop vårdgivarens professionella och privata värld vilket lättare kan ske virtuellt än i verkligheten. När det gäller e-klubbar inom vårdande områden krävs säkerligen därför utbildade ledare som vid behov kan fungera som moderator och i alla situationer fungera professionellt så att etik och integritet hålls intakt inom e-klubben.

En eventuell e-klubb bör i viss mån hanteras som en typ av social media. Sociala medier definieras generellt som aktiviteter som kombinerar teknologi, social interaktion och användar-genererat innehåll. Man kan alltså säga att det handlar om en nätbaserad kommunikation där rollerna som läsare och författare växlar och gör det möjligt för

deltagarna att publicera, kommentera, dela innehåll och skapa samvaro kring gemensamma intressen. Denna interaktivitet är en grundprincip för begreppet social media och ställer krav på användarnas syn på etik gällande vad man säger, kommenterar och sprider vidare. (Chenik, et al., 2011, s. 727-729)

Det är inte alltid lätt att dra gränsen för när en handling inte längre är professionell och man reviderar kontinuerligt etiska riktlinjer inom vårdprofessionerna. Som ett exempel på detta kan nämnas ett dokument som utformats av europeiska och amerikanska läkare genom ett projekt genomfört av de amerikanska organisationerna ABIM Foundation och ACP-ASIM Foundation, och den europeiska organisationen European Federation of Internal Medicine. (ABIM Foundation et al, 2003, s. 116-118). I detta dokument nämner man tre principer och tio åtaganden gällande etiken. De tre grundprinciperna gäller patientens bästa, autonomi och rättvisa. De tio åtagandena berör professionell kompetens, uppriktighet vid all behandling, tillräcklig distans i relationen mellan patient och läkare, garanterad sekretess och integritet samt ansvar för att utveckla och förbättra den medicinska vården. Patientens behov måste alltid prioriteras framför andra intressen.

Problemen vid användning av sociala medier inom vårdprofessioner är alltså de samma som i verkligheten och inte principiellt nya. I båda fallen gäller respekt för patientens integritet och självbestämmande. Utökad användande av sociala medier tycks dock ha ändrat omfattningen av problemen likväl som omständigheterna kring problemen. Eftersom information rör sig så enkelt och till så många genom sociala medier bör de alltid användas med särskild eftertänksamhet. Inför vår e-klubb finns det alltså skäl att fundera på hur vi bygger upp konceptet med tanke på deltagarnas integritet så man ändå kan skapa ett så bra stöd för dem som möjligt. Många skräms t.ex. av tanken att utelämnas helt inför främmande människor på nätet och vill gärna vara anonyma. Med anonymitet sker dock personliga påhopp lättare. En annan etisk aspekt som man bör fundera på då det gäller e-klubben är om man genom en virtuell grupp verkligen kan stöda föräldraskapet och kommunikationen mellan föräldrarna utan att förorsaka ännu mer skada i relationen mellan dessa två. Man måste vara ödmjuk i sina strävanden och väldigt lyhörd för vad som händer och sker i klubbverksamheten. Internet erbjuder möjligheter men också begränsningar.

Förebyggande arbete, vilket är ett ledord i detta arbete, är i sig själv en etisk tanke. Det kan bespara mycket lidande att ta itu med problem innan de vuxit sig alltför stora. Samtidigt är

verksamhet i förebyggande syfte på många sätt en bra lösning med tanke på hållbar utveckling. Kan man spara resurser genom att inte vara tvungen göra omfattande korrigerande arbete är mycket vunnet. Enligt International Institute for Sustainable Development IISD (2016) har begreppet hållbar utveckling definierats i Brundtlandrapporten och handlar om att i sin dagliga verksamhet och i sitt dagliga beslutsfattande ta i beaktande kommande generationers möjligheter att leva ett gott liv. I de flesta fall tänker man på direkta miljöfrågor men begreppet har även andra innebörder. Redan ur en rent ekologisk synvinkel kan en e-klubb anses vara hållbar. Den kräver visserligen teknik men på samma gång erbjuder e-klubben socialt stöd utan att röra sig från plats A till B. Det är dock den sociala hållbara utvecklingen som vi i detta arbete tänker på. Enligt Dugarova et al (2015) handlar social hållbar utveckling om välfärd för individen och samhället. Det handlar inte enbart om att rädda människor som lever i marginalen utan om att stärka människor i olika situationer under deras livstid, att omfördela resurser och dela på bördor tillsammans. Man kan inte ignorera detta eftersom man då riskerar att det uppstår sociala spänningar, underminerar människors hälsa och funktionsförmåga, vilket kan ärvas vidare till nästa generation. Vi menar alltså på basis av detta att en e-klubb både är hållbar och etisk.

2.5 Strukturen för detta arbete

I inledningskapitlet började vi med att definiera vår målgrupp (steg 1 i Tuulaniemi, 2011). Vi gjorde upp ett s.k.brief, vilket berättar om den riktning man önskar att gå, men som inte på något sätt kan berätta något om utfallet. I detta brief kan det t.ex. framkomma målgruppen för tjänsten (vem?), vilket behov som tjänsten försöker svara på (vad?) och vilka tjänsteproducentens (våra) mål är (varför?). (Tuulaniemi, 2011, s. 132-133) I vårt fall är småbarnsföräldrar vår primära målgrupp och barnen i familjerna vår sekundära målgrupp. Tjänsten vi utvecklar skall komplettera den service som redan finns och nå föräldrar som kanske inte har tid eller möjlighet att träffa andra föräldrar IRL (i verkligheten).

I detta metodkapitel har vi beskrivit det material som vi använt oss av liksom tjänstedesign-metoden i korthet. Vi har också diskuterat tillförlitligheten i detta arbete och tagit upp olika etiska aspekter, vilka kan vara värda att fundera på.

I teorikapitlen (3, 4 och 5) gör vi en s.k. målgruppsanalys på basis av existerande forskning och litteratur inom ämnet. Detta görs i enlighet med steg 3 och 4 i den tjänstedesignprocess som Tuulaniemi (2011, s. 142-146) beskriver. I steg 3 av processen (målgruppsanalys) samlar man in och analyserar information om målgruppen och dess behov och önsningar. Det är fråga om material vilket man direkt kan ha nytta av i planeringen av sin tjänst. Man kan samla in material genom olika kvalitativa eller kvantitativa metoder, men kan även använda sig av redan existerande källor, vilket har gjorts i detta arbete. Det finns en stor mängd material om denna målgrupp och det ansågs vara bäst ur ett tidsmässigt perspektiv att användas sig av redan existerande material. Målgruppsanalysen i detta arbete är omfattande och vi har därför valt att dela upp analysen på tre kapitel. Kapitel 3 beskriver de utmaningar som föräldrar möter i sitt föräldraskap och går på basis av litteratur in på hur föräldraskapet kan se ut idag. Kapitel 4 kartlägger mer noggrant hur servicesystemet för barnfamiljer ser ut i dagens Finland och vilka tjänster barnfamiljerna har till sitt förfogande. I kapitel 5 fokuserar detta arbete på hur det stöd som man får uppskattas och värderas av föräldrarna, likaså vilken betydelse referensstöd har för föräldrar, både IRL och virtuellt.

Steg 4 (strategisk planering) som tillsammans med steg 3 (målgruppsanalysen) utgör undersökningsdelen av tjänstedesignprocessen går ut på att vidareutveckla det tidigare briefet och fundera på varför just detta koncept kommer att vara framgångsrikt och hur man tänker göra för att profilera sig på marknaden. (Tuulaniemi, 2011, s. 172) Denna diskussion har förts konstant under arbetets gång och diskuteras mer noggrant i samband med planeringen av e-klubben för småbarnsföräldrar i kapitel 6. Den strategiska planeringen kan även presenteras i form av en egen logo för projektet, eller som en idé och tanke om hur hemsidan för e-klubben kan se ut.

I kapitel 6 går vi in i Tuulaniemis (2011, s. 180-88) 5:e steg – idé- och konceptskapande, vilket tillsammans med steg 6, prototypering, utgör själva planeringsfasen av tjänsten. I idéskapandet strävar man efter att komma på så många olika idéer och alternativ som möjligt för den planerade tjänsten. Därefter utvärderar man alternativen genom att utesluta eller samman slå olika alternativ med varandra och på så sätt arbeta fram det alternativ som verkar vara det bästa genomförbara alternativet. Med konceptskapande menar man i sin tur den centrala idén i tjänsten. Tjänstekonceptet beskriver alltså den stora helheten men ger samtidigt även utrymme för vidareutveckling. Det är en "karta" på vilken man kan urskilja ramarna för tjänsten medan detaljerna ännu är lite oklara. Idéskapandet har i detta arbete

varit närvarande i vårt arbete under i princip hela processens gång. Idéskapandet, resultaten från det, liksom konceptskapandet kommer fram i kapitel 6 där själva konceptet presenteras. I kapitel 6 tar vi även fasta på den 6:e fasen i tjänstedesignprocessen, d.v.s. prototypering. Prototypering, vilken är en väsentlig del av tjänstedesignprocessen, går enligt Tuulaniemi (2011, s. 194) i korthet ut på att utveckla en första modell (en prototyp) för konceptet i fråga (kapitel 6) och att göra en första snabbtest i hur konceptet fungerar. Vi har dock beslutat att vi i detta skede inte gör en test av vår prototyp för konceptet. Vi avslutar vårt arbete med att presenterar en prototyp för vår e-klubb för småbarnsföräldrar. I kapitel 7 förs en slutdiskussion om arbetsprocessen liksom en kort utvärdering av detta arbete.

3 Utmaningar och stress i föräldraskapet

I detta kapitel kartläggs familjernas situation i dagens Finland. Likaså beskrivs föräldraskapet och dess utmaningar idag. Kapitlet utgör den första delen av tre i målgruppsanalysen, eller steg 3 i tjänstedesignprocessen enligt Tuulaniemi (2011, s. 142-147) I målgruppsanalysens andra del, kapitel 4, kartläggs de tjänster som finns till barnfamiljernas förfogande idag, inom den offentliga, privata och tredje sektorn. I kapitel 5 och målgruppsanalysens 3:e del går detta arbete närmare in på hur det stöd och referensstöd som finns uppskattas av småbarnsföräldrar, och referensstöd både IRL och virtuellt.

Genom denna målgruppsanalys och kartläggningen av befintliga tjänster, inklusive olika virtuella former av stöd på internet, finns en förväntan om att kunna argumentera för att en e-klubb som stöd i föräldraskapet verkligen behövs. Detta hör till steg 4, strategisk planering eller fas 4 enligt Tuulaniemi (2011, s. 172). Baserat på teorierna kring familjer, föräldraskap, utmaningar och tjänster till småbarnsfamiljer bygger vi senare i detta arbete upp vårt koncept för vår e-klubb i kapitel 6.

3.1 Familj och föräldraskap i det finländska samhället

Ordet föräldraskap innefattar ordet äldre som gör att man direkt tänker på en person med en högre ålder. Att vara förälder betyder att man har levt längre än sina barn. I vissa kulturer ger det människan mera auktoritet och värde. I den finländska kulturen är det snarare så att man då man blir äldre förlorar lite av sitt marknadsvärde. Det finländska

(västerländska) samhället kräver idag effektivitet och prestationer. För att något skall vara värdefullt måste man kunna mäta det. Det är nästan som att livet inte är värdefullt i sig utan att man lever för att tjäna ett syfte. Livet är nästan ett störande element i produktionsmaskineriet. För att man skall vara omtyckt och uppskattad måste man sträva till eller ha ett högt marknadsvärde i produktionens krävande maskineri. (Hellsten, 2005, s. 17)

Idag blomstrar familjerna delvis tack vare den finländska välfärdsstaten. Dagens mor- och farföräldrar kan på ett annat sätt hjälpa och ställa upp för sina barn och barnbarn i och med att människan lever längre, är friskare och förmögnare än tidigare i historien. Detta har inte varit en medveten socialpolitik utan mera en lycklig slump. Historiskt sett har man i den nordiska välfärden ställt sig misstänksam mot familjrelationer, speciellt mot dem som varit fattiga eller som enligt statsmakten inte betar sig på "rätt" sätt. Idag kan det fortfarande i praktiken förbises att ett barn har mor- och farföräldrar eller föräldrars syskon när det gäller barnskyddsåtgärder. Detta trots att målet för denna typ av åtgärder är att undvika att placera barn på anstalt. (Rotkirch, 2014, s. 268)

Föräldraskapet är djupt förankrat i den kultur och de värderingar som människan lever i. Att vara förälder är en livsuppgift utan en yttre glans och den ger inga synliga belöningar. Man kan inte heller i sitt föräldraskap göra en karriär eftersom man inte får lön eller pension. Därför är föräldraskapet enligt dagens samhällsvärderingar i sig inte värdefullt. Att vara hemma och ta hand om sina egna barn är inget riktigt arbete eftersom det inte ger någon lön. Den allmänna uppfattningen är att samhället skall ta hand om barnen så att föräldrarna kan förvärvsarbeta. Har man inget arbete faller man utanför och tappar sitt värde. Om man å andra sidan väljer att ge upp sitt föräldraskap leder detta till skuld- och illamående-känslor. (Hellsten, 2005, s. 26-27)

3.2 Att bli och vara förälder

Att bli förälder är ett av livets stora glädjeämnen men även fyllt med prövningar. Det kan kännas svårt när barngråten aldrig tystnar, när barnen inte vill klä på sig, när kvällarna går i läxläsningens ändlösa kamper eller när känslan av maktlöshet infinner sig då barnet/barnen inte fungerar som önskat i samhällets offentliga rum. Det här är scenarier som skapar spänning mellan vuxna och barn, men även mellan vuxna som i pressade situationer har olika föreställningar om hur olika situationer bör hanteras. Att bli förälder och att

identifiera sig som förälder ställer den vuxna inför olika utmaningar. Det kan handla om att skapa rutiner i vardagen och att hålla dessa rutiner, men även att hantera nya situationer och sammanhang. Föräldraskapet är inget som sker i ett socialt vakuum utan påverkas av samhället och media, vilka förmedlar normer och ideal hur man bör agera. Vuxna fogar sig inte per automatik till allt som förväntas – både följsamma och motsträviga strategier formas hos de enskilda individerna. (Aarsand & Aarsand, 2012, s. 65-66) Att bli förälder förändrar ens liv på många plan. Ens psykiska, inre och sociala värld ändras och man får en ny verklighet. Man utmanas till en psykologisk, social och filosofisk utveckling. Mamman upplever därutöver många biologiska förändringar. (Punamäki, 2011, s. 95)

Att bli förälder påverkar även parförhållandet. Ofta ändras kvinnans roll mer markant än mannens och fokus blir på hem, ansvar och föräldraskap. Det är dock ofta svårare för mannen att hitta sin plats i den nya familjen. Förhållandet blir mer målinriktat och mer fokuserat på kompanjonskap och det finns en risk att mannen känner sig åsidosatt i den nya konstellationen. Det finns belägg för att missnöjet med parförhållandet ofta ökar i och med första barnets födelse. Hur stor krisen blir beror mycket på föräldrarnas personliga resurser. Männens fokuserar i regel på att skaffa större bostad och få ett fast arbete medan kvinnans fokus ofta ligger på det mer känslomässiga och på människorelationerna. Det är vanligt att män som är olyckliga i parförhållandet och den nya rollen lättare visar sin frustration i interaktionen med barnen, medan mödrars frustration inte lika lätt går ut över barnen. (Punamäki, 2011, s. 105-106) Enligt Lee & Doherty (2007) visar undersökningar på att i de familjer där papporna är nöjda i sitt parförhållande, deltar de också mer aktivt i barnets vård och är på ett annat sätt förankrade i sitt föräldraskap. Ett fungerande parförhållande har också visat sig öka växelverkan mellan barnet och den vuxna, samt öka samvaro, närhet och emotionell anknytning mellan barn och förälder. Parförhållandet är alltså på alla sätt betydelsefullt för barnets och hela familjens välbefinnande (Halme, et al., 2012, s. 58).

Enligt Pulkkinen (2002, s. 19) reflekteras ett dåligt förhållande mellan föräldrarna på föräldraskapets kvalitet, vilket kan ta sig i uttryck som benägenhet att använda bestraffning som uppfostringsmetod eller ignorera barnet och dess behov. Ett dåligt parförhållande och föräldraskap kan ha sin grund t.ex. i ekonomiska problem och stress som relaterar till det. Men även tidsbrist och stress i familjen om t.ex. arbetsfördelningen i hemmet sätter föräldraskapet på prov. (Kuivakangas, 2002, s. 44)

De australiska forskarna Cooklin et al (2011) har undersökt hur utmattning och trötthet hos småbarnsföräldrar påverkar föräldraskapet. Det första småbarnsåret förknippas ofta med trötthet hos föräldrarna innan det lilla barnet hittat sin dygnsrytm. Utmattning förknippas ofta med frustration i sin roll som förälder och gör det svårare att uppskatta sin föräldraroll och sina egna insatser. Barnens beteende uppfattas också ofta som mer utmanande då föräldern är trött och inte fått sova ordentligt under en längre tid. Likaså förknippas utmattning med minskad känsla av föräldrakompetens och påverkar föräldra-barnsamspelet. Att vara förälder handlar inte enbart om att kunna tyda och förstå sina barn och deras behov. Det handlar också om att stå emot samhällets och den sociala omgivningens krav. Ett barn är inte enbart de enskilda föräldrarnas privata angelägenhet utan även samhällets ansvar. För att man skall klara av rollen som förälder behövs det kompetens, samarbete och uthållighet. Därför behöver man som förälder både yttre och informellt stöd i föräldraskapet. Yttre stödsystem är barnrådgivning, hälsovård, daghem m.m. De informella stödformerna består i sin tur av mor-och farföräldrar, syskon, vänner och grannar m.m. Det är inte bara de yttre kraven som formar föräldraskapet. Det finns även de krav som föräldrar ställer på sig själva och på varandra. (Bäck-Wiklund & Bergsten, 1997, s. 111-112)

3.2.1 Mammans roll och att bli mamma

Kvinnans sociala liv ändrar ofta betydligt i och med ett barns födelse. Hon stannar hemma och blir på sätt och vis utestängd från den "vuxna" världen och arbetslivet. Att vara mamma har inget ekonomiskt värde i sig. Att uttrycka eventuella negativa känslor för moderskapet och sorg över sitt tidigare oberoende är på många sätt och vis tabu. Likaså kan media, både traditionella och sociala medier, få kvinnan att känna sig otillräcklig. (Rokach, 2004, s. 694-695)

I intervjuer med kvinnor om vem man har som förebild i sin roll som mamma upplever man ofta att det inte direkt finns någon förebild. Ofta kommer det ändå senare fram att det är den egna mamman som framträder som ett positivt ideal. Kvinnor upplever inte alltid att de har stress över sin roll och sitt föräldraskap. Man har bara en önskan om att ha allting under kontroll och att räcka till. Tre stora orosmoment har dock kommit fram i forskning. Den första oron handlar om att inte kunna tillmötesgå eller se alla familjemedlemmarnas behov. Den andra oron handlar om att inte klara av situationen och att man inte har tillräckligt med kompetens som förälder. Den sista oron handlar om att inte hinna och att

tiden tar slut för allt man skulle vilja/behöva göra. När detta händer upplever många kvinnor att de inte fyller kraven på en välbalanserad husmor, mamma och hustru. Man skall kunna hantera allt systematiskt och tålmodigt, och utan tidspress kunna bena ut problem med barnen. Det är när detta inte lyckas som det uppstår en moderskapsstress. (Bäck-Wiklund & Bergsten, 1997, s. 137)

Kvinnan vill finnas till hands för sin familj trots att det kolliderar med verkligheten. Många kvinnor idag vill jobba men det ger ändå en sorts känsla av skuld – en känsla av att man överger sina barn. Kvinnor medger överlag att man själv skapar den stress som man upplever och om man måste välja mellan arbete och familj så väljer de flesta kvinnor familjen och barnen. Detta dämpar dock inte känslan av ambivalens mellan moderskapet å ena sidan och yrkesrollen å den andra sidan. Kvinnor upplever ofta ett totalansvar för det som borde ske i familjen samtidigt som man upplever att man inte ensam borde ha det. (Bäck-Wiklund & Bergsten, 1997, s. 140-141)

Trots att man i de nordiska länderna har ett etablerat koncept som föräldraledighet, vilken kan tas ut av båda föräldrar, är det vanligt att kvinnan stannar hemma med barnet. Detta är tydligare i Finland än i de andra nordiska länderna, vilket också påverkar kvinnans situation på arbetsmarknaden, liksom lönenivån. Hur man delar föräldraledigheten har dock att göra med utbildningsnivå. Högre utbildade har en tendens att i högre grad dela mer jämlikt på föräldraledigheten. Likaså kan arbetsplats och familjens ekonomi påverka hur man tänker i familjerna. (Lammi-Taskula, 2008, s. 134-139)

Enligt Lammi-Taskula och Salmi (2014, s. 73-76) är kvinnorna oftare mindre nöjda än männen med arbetsfördelningen i familjen. En klar konfliktsituation i familjerna har med fördelningen av hushållssysslor att göra. Hemmamammor sköter i regel de flesta hushållssysslorna, medan även de förvärvsarbetande mammorna ofta sköter en betydligt större del av hemsysslorna än papporna. I regel gäller detta även vård av sjuka barn, kontakten till dagvård/skola, etc.

3.2.2 Pappans roll och att bli pappa

I forskning om fäder har det framkommit att även de saknar en direkt förebild. Män nämner inte den egna pappan utan mera allmänt sina föräldrar som förebild. Även de traditionella mansidealen lyser med sin frånvaro. Männen talar om föräldraskapet i mera

allmänna ordalag men även minnen ur deras egen barndom framträder ofta fram i form av en tanke om att det skall finnas någon hemma tillhands för barnen. Det är oklart vem denna är/skall vara men denna ”någon” skall finnas. Papporna kopplar också konflikter och stress direkt ihop med tidspress. Männens tidsstress har inte att göra med huruvida de kan svara på familjens behov utan handlar mer om hur man fördelar tiden mellan familj, arbete och fritid. (Bäck-Wiklund & Bergsten, 1997, s. 140-143)

Männens stress skapas ofta i avsaknaden av att kunna ha fritidsaktiviteter, vilket är något som i kvinnornas intervjuer inte alls framkommer. Hemarbete stressar männen/papporna på så sätt att den tid som man avsatt för praktiskt arbete kolliderar med annat hemarbete, vilket leder till stress. Andra saker som skapar stresskänslor hos män gäller ekonomiska frågor, när barnen stör nattsömnen och när barn är sjuka och man inte kan gå till arbetet. Männens stress skapas i korthet i motstridiga krav mellan familj, fritid och lönearbete. Framförallt känner de stress i den situationen att de inte är sin egen herre över den egna tiden. (Bäck-Wiklund & Bergsten, 1997, s. 143-144)

Ur ett evolutionspsykologiskt perspektiv kan man ställa sig frågan huruvida det är naturligt eller art-typiskt att även människo-hanen sorterar, torkar, städar och sköter om barnen hemma. Har denna förväntning på mannen uppstått som ett resultat av att vi som art inte längre behöver kämpa för vår överlevnad? Enligt Anna Rotkirch (2014, s. 99) har pappor alltid haft en förmåga och vilja att spendera tid och visa omsorg om sina avkommor. Som ett resultat av det moderna samhällets utveckling då det gäller mansrollen och faderskapet förväntas pappor dock ta, och tar, en alltmer större roll i föräldraskapet.

Kvaliteten på faderskapet varierar i större utsträckning än vad kvaliteten på moderskapet gör. Detta beror på att moderskapet i en viss mån är betingad medan man kan anse att faderns vård är mera valbar. Man känner alltid till barnets genetiska mor. Det är ju hon som har fött barnet, medan pappan fäster sig vid ett barn som hans partner väntat och fött. (Rotkirch, 2014, s. 100-102) Enligt Punamäki (2011, s. 99) har man i forskning om fäder under senaste år funnit två motstridiga utvecklingsriktningar. Å ena sidan ser man ett förstärkt faderskap men samtidigt också ett förtunnat faderskap. Allt fler män bär alltså föräldraansvar medan en större skara män har svårt att bli vuxna och hitta naturliga sätt att umgås med sitt/sina barn. Det kan t.ex. visa sig genom fysisk närvaro men mental frånvaro i samspelet med barnet. Även höga prestationskrav kan påverka pappans tid med barnet och därmed även uppkomsten av växelverkan mellan barn och far.

I en svensk litteraturstudie om övergången (transitionen) till föräldraskap utförd av Johnsson och Rönnblom (2010, s. 11-14), menar man att pappor ofta upplever ett visst utanförskap i den nya familjen och att det mesta av informationen riktas till mammorna. Likaså har inte pappor alla gånger ett lika stort socialt stöd. Man kan dock konstatera att den ökade möjligheten för pappor, bl.a. i Finland, att i större utsträckning delta i vården av barnen genom t.ex. pappaledighet, också resulterat i att allt flera pappor stannar hemma en tid med sitt/sina barn. 85 % av de finländska papporna tog år 2012 ut sin faderskapsledighet, de flesta under mammans moderskaps- eller föräldraledighet. (Lammi-Taskula och Salmi, 2014, s. 75) I jämförelse med de andra nordiska länderna är dock papporna i Finland mindre benägna att ta ut sin pappaledighet. (Lammi-Taskula, 2008, s. 134)

I allmänhet tar pappor en större roll som förälder än tidigare och bidrar i större grad än tidigare till barnets sociala, emotionella, språkliga och beteendemässiga utveckling. Pappor som stannar hemma med barnen deltar oftare vid besök vid t.ex. barnrådgivningen och har därför en positiv inverkan på moderns, barnets och familjens hälsa. Man kan alltså konstatera att pappors aktiva delaktighet i barnet vård och fostran är av en stor betydelse. (Wells och Sarkadi, 2012, s. 25) Även Punamäki (2011, s. 95) påpekar att pappans roll är viktig för barnet och mamman. Redan vid förlossningen kan pappans stöd ge positiva effekter som t.ex. mindre förlossningsrädsla, befrämjande av den tidiga anknytningen och även påverka hur amningen fungerar. Likaså kan stödet förebygga eventuella förlossningsdepressioner. Överlag påverkar pappor enligt forskning sina barns välbefinnande och utveckling.

3.3 Föräldrars oro

I THL:s rapport av Perälä et al (2011) har man bl.a. utrett hur tjänsterna riktade till barn och familjer svarar mot behoven som finns. Resultatet i rapporten visar tydligt att föräldrars oro i första hand gäller barnet direkt eller huruvida man är tillräcklig som förälder. De centrala orosmomenten ligger i barnets fysiska hälsa: barnets motoriska utveckling och viktfrågor; den psykosociala utvecklingen: att kunna reglera sitt beteende och styra sina känslor; sociala relationer: att komma överens med andra barn och att ha/inte ha vänner samt känslolivet: depressioner, rädslor, dåligt självförtroende m.m. Det att barnet skulle ha inlärningssvårigheter eller beteenderelaterade problem var det en mycket liten del av föräldrarna som kände oro för. (Perälä, et al., 2011, s. 37-38)

Det finns enligt Perälä et al (2011, s. 38) även andra orosmoment som föräldrarna upplever i sitt föräldraskap. Främst är man orolig över sin egen ork. Man är bl.a. rädd för att bli utmattad av att kombinera familjeliv med arbetsliv. Vidare finns det en stor oro över att man inte hinner vara tillsammans med barnen så mycket som de skulle önska p.g.a. alla andra måsten i vardagen. Man oroar sig också för att inte klara av att hålla sig lugn i konfliktsituationer med barnen. Var femte förälder känner även skuld känslor eller överbeskyddande känslor gentemot barnet. Beroende på olika familjers omständigheter är vanliga bekymmer också relaterade till parförhållandet, ekonomin och arbetslöshet. Annat som föräldrar oroar sig över är diskriminering, rasism, hot och mobbning men det är endast en liten andel av föräldrar som uppgett oro för dessa. Generellt sett upplevde mammorna mer oro än papporna.

Enligt Halme et al (2014, s. 44-49), som baserar sina forskningsresultat på en enkät riktad till professionella kan man dela in oro i oro för barnet och oro för sitt föräldraskap. Oron för barnet riktar sig ofta till barnets psykosociala utveckling, fysiska hälsa och inlärningsproblem, medan oron för det egna föräldraskapet har att göra med tidsbrist, parförhållandet och familjens ekonomi. Enligt de professionella är det också lättare att ta till tals problem som handlar om barnets talutveckling och fysiska hälsa medan det är svårare att ta till tals problem som har med barnets beteende eller känslor att göra.

3.4 Kommunikation och att förstå varandra

Psykoterapeuten Heli Vaaranen och familjerådgivaren Minna Oulusmaa (2016) hävdar på Väestöliittos hemsida att det är av stor vikt att man i barnfamiljer betonar samverkan och kommunikation mellan föräldrarna. Om kommunikationen mellan föräldrarna haltar kan det leda till många problem, t.ex. missuppfattningar och feltolkningar. Det är viktigt att barnet ser en äkta samverkan eftersom kommunikationskulturen i barnfamiljen följer med barnet senare i livet och präglar hur barnet i framtiden själv kommunicerar. I småbarnsfamiljen finns det dock en risk att livssituationen som helhet och en situation där ena föräldern kanske är hemma med barnet och den andra på jobb, försvårar kommunikationen mellan föräldrarna. Vaaranen & Oulusmaa (2016) menar vidare att hur man kommunicerar kan bero på olika kommunikationskulturer och -vanor från föräldrarnas uppväxt och barndom. Det kan också bero på om man kan eller inte kan uttrycka sina känslor. Att inte kommunicera kan även användas som straff/vapen, i form av

“mykkäkoulu” (man tiger ihjäl diskussionen), vilket kan vara förödande för parförhållandet och föräldraskapet.

Jonsson och Rönnbom (2010, s. 9) menar att föräldrar som delat upp arbetet i hemmet mellan varandra redan innan barnets ankomst och som har en fungerande kommunikation upplever färre konflikter. Att diskutera uppfostran och vård av barnet genom en rak och ärlig kommunikation där båda parterna kommer till tals i ett tidigt skede, kan anses vara avgörande för förhållandets utveckling.

Det är inte enbart mellan föräldrarna som kommunikationen eller samspelet skall fungera, utan även mellan föräldrarna och barnet. Att lära sig att lösa konflikter utan att vara auktoritär och kräva lydnad kan vara svårt för föräldrar. Föräldrar behöver bli medvetna om sina egna behov och lära sig att kommunicera dessa behov, att upptäcka barnets behov och att hitta lösningar på problem, vilka är i både förälderns och barnets bästa intresse. Olika strategier för kommunikation kan hjälpa föräldrar att lösa konflikter på ett sätt som stärker förhållandet såväl som barnets självkänsla. (Lemmens, 2011, s. 137-139) Även gränssättning och hur man hanterar konflikter med barnen hör till kommunikation och hur man förmedlar vad som man får göra och vad som man inte får göra. Brun Hansen (2006, s. 89-97) menar att föräldrar idag, mer än tidigare, är tvungna att förtjäna respekten och sin auktoritet genom sitt samspel med barnet. Först i och med den respekten kan man sätta gränser. Att fungera som auktoritet handlar också om att värna om sina egna gränser och sitt eget beteende, likaså att respektera barnets gränser.

Brun Hansen (2006, s. 28-35) beskriver omsorg om barnet som både fysisk och psykisk omsorg. Den fysiska omsorgen handlar om det som barnet fysiskt behöver för sin överlevnad, och även i stor utsträckning det som syns i form av ägodelar och olika upplevelser och aktiviteter. De psykiska eller osynliga behoven liksom omsorg är svårare att greppa. Det handlar om att vara tillsammans, om känslomässiga förhållanden, närvaro och kontakt., att bli sedd och förstörd etc. Det handlar i stor utsträckning om samspel och kommunikation. Genom omsorg kan den vuxne även stöda barnet att utveckla social kompetens som till stor del bygger på tillit och förtroende gentemot andra människor och som i sin tur underlättar barnets kommunikation med andra. Det finns mängder av litteratur om samspel och kommunikation med barn och ett stort antal föräldrakurser och -program är uppbyggda kring hur man kommunicerar med sina barn. Några exempel är ICDP-metoden som fokuserar på vägledande samspel mellan vuxna och barn (och kan

naturligtvis anpassas för vilken målgrupp som helst), Folkhälsans program Föräldraskapet Främst vilket försöker främja det reflektiva föräldraskapet och göra föräldrar medvetna om och lyhörda för vad barnet kommunicerar och hur hen kommunicerar, etc.

3.5 Familjen

Till kärnfamiljen hör de som bor med barnet, d.v.s. föräldrar eller andra vårdnadshavare. Enligt Väestöliittos Familjebareometer år 2007 ansåg dock nästan 50 % av föräldrarna att deras vuxna barn fortfarande är en del av familjen trots att de inte mera bor under samma tak. Av vuxna finländare ansåg drygt 60 % att deras föräldrar hör till familjen. Av dem som hade svärföräldrar ansåg drygt 30 % att dessa hör till familjen. När man frågade om de anser att mor- och farföräldrar hör till familjen tyckte 30 % att dessa hör till familjen. (Paananen, 2007, s. 29)

Vänner är inte familjemedlemmar eller släktingar men spelar ofta en viktig roll genom livet, speciellt under småbarnsåren. Det finns ett ordspråk som säger att ”blod är tjockare än vatten” men faktum är att vatten är livsviktigt även det. Vänskap handlar om en sorts ömsesidig växelverkan mellan vänner, medan familjen vanligtvis hjälper till villkorlöst. Det är här stödet, altruismen, mellan olika familjemedlemmar och släkt finns. Man hjälper gärna sina vänner eftersom man litar på att även de skulle hjälpa om situationen var omvänd. Ibland kan de närmaste vännerna t.o.m. ersätta familjen om det finns mycket konflikter inom den. (Rotkirch, 2014, s. 229)

Nyblivna och blivande föräldrar söker dock inte längre i samma utsträckning som tidigare stöd och kunskap i sin föräldraroll från sina egna föräldrar, vänner och familj. Detta beror i stor utsträckning på den rådande samhällsutvecklingen såsom t.ex. globalisering och flyttrörelser. Man har även sett en ökning i antalet skilsmässor och bildandet av olika typer av nyfamiljer där kärnfamiljkonceptet och nära relationer inom släkten minskar i betydelse. Istället har bl.a. modern informationsteknologi blivit en allt viktigare källa till information. (Plantin och Daneback, 2009, s. 3) Även Juslin (2012, s. 19-20) diskuterar förändringen i föräldraskapet till ett mer intellektualiserat föräldraskap. Det är fråga om ett föräldraskap där föräldrarna i en fostringsgemenskap med olika instanser delar fostringsansvaret för barnen och allt mer förlitar sig på professionellt stöd och olika tjänster. Dessa fås av olika aktörer så som daghem, rådgivningen etc. Tillgången till information, förändringen i föräldraskapet, samhällets normer och värderingar och en mångfald av olika ideal att leva

upp till som förälder kräver en hel del. Det är ofta för att klarlägga vardagen och de föreställningar som det finns om föräldraskapet som föräldrastöd behövs. (Juslin, 2012, s. 23)

3.6 Att fostra och ta hand om sitt barn

Barnets bästa definieras bl.a. i FN:s barnkonvention eller konvention om barnets rättigheter (Unicef, 1989), vilket är ett rättsligt bindande internationellt avtal med 54 artiklar. Enligt barnkonventionens artikel 5 är det *“barnets föräldrar eller annan vårdnadshavare som har huvudansvaret för barnets uppfostran och utveckling och ska hjälpa barnet att få det som barnet har rätt till.”* Artikel 18 betonar i sin tur föräldrarnas och statens gemensamma ansvar för barnets uppfostran och utveckling och familjernas rätt till olika tjänster och stöd i föräldraskapet. (Unicef, 2016) Enligt Finlands grundlag (731/1999) 19 § mom. 3 skall det *”allmänna också stödja familjerna och andra som svarar för omsorgen om barn så att de har möjligheter att trygga barnens välfärd och individuella uppväxt.”* Detta betyder alltså att föräldrar inte skall behöva stå ensamma i sitt föräldraskap även om de har det huvudsakliga ansvaret för sina barn.

När man talar om småbarnsfostran finns det otaliga metoder och förebilder. Själva frågan då det gäller barnuppfostran kan vara mycket känslig för många. Alla väljer själv hur de uppfostrar sina barn och konflikterna uppstår just på grund av det. Det som är helt normalt i en familj känns kanske onormalt för någon annan. Det handlar ju trots allt i stor utsträckning om kärlek, rutiner och regler, att fungera som förebild och att välja sina strider. Ofta har föräldrarna en annan syn än barnet om vad som är svårt och utmanande och vad som är trygg och otryggt. Med hänvisning till Butler och Williamsson (1996, s.1029) menar Kuivakangas (2002, s. 47) att barn själva förknippar trygghet med pålitlighet (förtroende), vänlighet och känsla av tillhörighet. Vuxna däremot ser beskyddandet som en stor del av tryggheten och hur man kan göra sitt bästa för barnet. Det som barn i allmänhet själva önskar av sina föräldrar är att de lyssnar, engagerar sig och sätter gränser. Man vill att föräldrarna är snälla, lagom stränga, ställer upp för en, att de tröstar vid behov och att man kan lita på dem, vilket i sin tur betyder att det är viktigt att föräldrarna är konsekventa och förutsägbara. (Eriksson & Löfstedt, 2010, s. 110) Huruvida dessa önskemål uppfylls beror på samhällskulturen, familjens ekonomi och olika stressfaktorer, den socioekonomiska statusen, föräldrarnas egna modeller och erfarenheter från barndomen etc.

Hur barnuppfostran ser ut beror i stor utsträckning på hurdana mål föräldrarna har. Det handlar i många fall om ett principiellt val, d.v.s. det kan handla om att ge ansvar eller att kräva att barnen lyder. Vad som är tydligt är att barn upplever det obehagligt och rent förvirrande om man som förälder växlar mellan dessa två målsättningar/metoder. Historiskt sett har lydnad varit det enda självklara sättet att uppfostra barn. Enligt denna syn skall barn lyda auktoriteter och böja sig eftersom man på så sätt klarar sig bäst socialt. Man har kommit fram till att en baksida av detta synsätt är att barnet inte mår så bra varken psykologiskt eller existentiellt. Världen och människors värderingar har med tiden förändrats. När den demokratiska vågen kom och kunskapen om barn ökade började man tala mer om barnets ansvar. På basen av undersökningar vet man idag att varken den auktoritära eller den fria uppfostran är speciellt goda fostringsmodeller. Man talar istället om en ”auktoritativ uppfostran”. (Juul, 2009, s. 12-13)

”Auktoritativ uppfostran innebär att föräldrarna är auktoriteter inför sina barn men utan att vara auktoritära” – Jesper Juul-

När man talar om en auktoritativ uppfostran handlar det om att som förälder våga ta ledarskapet men samtidigt värna om barnets integritet. Det handlar inte om att undvika de misstag som man eventuellt upplever att ens egna föräldrar gjort eller att finna den ultimata uppfostringsgurun. Det handlar istället om att komma ihåg att alla är olika, barn som vuxna. Det är ingen förutsättning att det som fungerar hos grannen fungerar i den egna familjen. Hur föräldrarna uppfattar ord som gränser, ramar, uppmärksamhet, omvårdnad är helt beroende av de personliga livserfarenheterna, och så skall det också vara. (Juul, 2009, ss. 13-14) Faktum är att rollen som fostrare till sitt eget barn är den svåraste uppgiften som en vuxen kan ta på sig. Det är även den uppgift som vi har minst skolning och förberedelse för. (Webster-Stratton, 2007, s. 1)

4 Tjänster för barnfamiljer i Finland

“Det behövs en hel by för att uppfostra ett barn” är ett afrikanskt ordspråk som ofta används då det gäller föräldraskap, och betyder i korthet att ingen ensam klarar av att fostra ett barn. (Johansson & Jons, 2002, s. 8) I det föregående kapitlet 3 diskuterades dagens utmaningar för småbarnsföräldrar och det kan konstateras att denna “by” idag inte längre existerar för en stor del av småbarnsföräldrarna i dagens Finland. Man har i stället försökt

bygga upp och har byggt upp andra former av stöd till de föräldrar som saknar ett naturligt nätverk i sin närhet. Överlag kan det konstateras att den nordiska välfärdsmodellen i många decennier i stor utsträckning har fokuserat på barnfamiljer och stöd till barnfamiljer. I Norden har föräldrar i regel universellt haft tillgång till ekonomiskt stöd, barnomsorg och möjligheter att kombinera familjeliv med arbetsliv. (Nordens Välfärdscenter, 2012, s. 6) Hur denna välfärdsmodell med tanke på den nuvarande familje- och välfärdspolitiken ser ut om några år återstår att se.

I detta kapitel fortsätter analysen av målgruppen småbarnsföräldrar, enligt steg 3 i Tuulaniemis (2011) tjänstedesignprocess. Vi går närmare in på hur servicesystemet för barnfamiljer ser ut och kartlägger även den tredje sektorns tjänster till barnfamiljer, men håller oss i första hand till organisationer som producerar tjänster för svenskspråkiga familjer, eller aktörer som av andra orsaker kan anses vara viktig i vår analys.

4.1 Den offentliga servicen för barnfamiljer

Vid behov och enligt rådande lagstiftning har föräldrarna rätt till hjälp och stöd av staten. I Finland är det i första hand kommunerna som organiserar dessa tjänster. Tjänsterna kan produceras som kommunens egna tjänster, som tjänster i samarbete med andra kommuner eller genom att köpa tjänster av en utomstående part. De tjänster som finns för barnfamiljer kan antingen vara förebyggande eller korrigerande, men avsikten är att man försöker lägga märke till och ta itu med problemen i ett så tidigt skede som möjligt. Gemensamt för tjänsterna för barnfamiljer är strävan efter att ge barnet/barnen en bra uppväxt och utveckling, stärka familjernas egna resurser och befrämja barnens och familjernas välbefinnande och hälsa. (Perälä, et al., 2011, s. 17)

De grundläggande tjänsterna ordnas genom mödra- och barnrådgivningarna, skolhälsovården, inom småbarnsfostran (dagvården), skolväsendet samt inom annan social- och hälsovård. Utöver detta erbjuder kommunen olika former av familjearbete, barnskyddstjänster och familjesocialarbete. Dessa tjänster är tjänster som även kan köpas in från den privata och/eller den tredje sektorn. Denna blandning av tjänster som ofta erbjuds parallellt med varandra anses av många småbarnsföräldrar vara lite svår att greppa och det är ofta svårt att se helheten. (Perälä, et al., 2011, s. 18) Även för professionella kan helheten ibland vara svår att greppa. Denna mångfald och detta virrvarr av tjänster kan desto värre även resultera i bristande samarbete mellan olika instanser. Ju fler involverade

aktörer det finns i ett samarbete, desto svårare är det att greppa helheten. (Rimpelä & Rimpelä, 2015, s. 23-24) Nämnas kan även att kommunerna ordnar sina tjänster på lite olika vis. I vissa kommuner sköts t.ex. dagvårdstjänsterna av social- och hälsovårdssektorn medan man i andra kommuner har valt att lägga dagvårdstjänsterna under bildningsväsendets ansvarsområde. (Perälä, et al., 2011, s. 18)

Utvecklingen inom den finländska social- och hälsovårdspolitiken har allt mer gått mot att betona förebyggande tjänster så som stöd i vardagen, samhällelig verksamhet, universella tjänster, riktat stöd som ges bl.a. inom ungdomsarbetet, dagvården, mödra- och barnrådgivningen, skolan och annan social- och hälsovård. (Halme, et al., 2014, s. 216-218) En del av tjänsterna som erbjuds riktas direkt till barnen (t.ex. rådgivningstjänster, dagvården, barnskydd etc.) medan andra inverkar på barnens liv indirekt (föräldrarnas mental- och missbrukstjänster, somatisk vård etc.). Trots att barnet står i centrum för vissa tjänster är det i de flesta fall för barnets bästa att även inkludera barnets familj. (Rimpelä & Rimpelä, 2015, s. 18)

Enligt Socialvårdslagens användningsguide (SHM, 2015, s. 24) har familj som begrepp i den nya socialvårdslagen (1301/2914) inte definierats i någon snävare bemärkelse utan innefattar samtliga olika typer av familjer som finns i dagens Finland. Ett faktum är dock att familjer med en ensamstående förälder liksom nyfamiljer har ökat, likaså antalet familjer med invandrarbakgrund och mångkulturella familjer. Dessa "nya" typer av familjer har lett till att man varit tvungen att utveckla ny praxis t.ex. gällande samarbetsformerna mellan olika serviceproducenter och hemmen. Likaså finns det ofta även speciella behov bl.a. i s.k. storfamiljer med många barn och i familjer där en familjemedlem har någon form av funktionsnedsättning. (SHM, 2015, s. 24) I detta arbete utgår vi dock som tidigare nämnts från den "vanliga" småbarnsfamiljen eller kärnfamiljen, inom vilken det kan finnas grogrund till växande problem och där det kan finnas orsaker till att arbeta förebyggande.

4.2 Olika former av tjänster

Halme et al (2014, s. 217) delar in tjänster för barnfamiljer enligt lagstadgade och universella tjänster, riktat stöd, stöd i vardagen och samhällelig verksamhet, och korrigerande stöd. De lagstadgade tjänsterna räknas upp senare i detta kapitel medan riktat stöd riktar sig specifikt till en viss grupp människor (barn, ungdomar, vuxna) med någon

typ av problematik. I denna grupp ingår även t.ex. hemtjänst och familjearbete. Tjänster för stöd i vardagen och samhälleligt stöd är den form av stöd som man indirekt får genom att delta i olika verksamheter i samhället så som t.ex. öppet daghem, reservmormor- och/eller -morfarverksamhet, föreningar, klubbar, bibliotek, kultur, idrott, lägerverksamhet, lekparker, polistjänster etc. I denna kategori har man även placerat referensstödsgrupper, vilka kommer att få en extra uppmärksamhet senare i detta arbete. Enligt Perälä et al (2011, s. 49) verkar dock de öppna tjänsterna (eller samhälleliga tjänster i vardagen) så som öppet daghem, familjekaféer, parkverksamhet, familjeklubbar etc. inte vara så flitigt använda. Antingen saknas de helt på boningsorten eller så känner föräldrarna inte till dem. Överlag är man dock nöjd med dessa öppna tjänster där de finns tillgängliga. Likaså använder sig tydligen inte så många av olika motions- och kulturtjänster men de som använder sig av dessa är i allmänhet nöjda. (Perälä, et al., 2011, s. 53)

I de tjänster som erbjuds för barnfamiljer betonas delaktighet, d.v.s. familjen skall inte fungera enbart som ett objekt utan kunna vara med och påverka de skeenden som styr ens liv. Man betonar också kompanjonskap, d.v.s. att föräldrarna är delaktiga och jämlika partners i beslutsfattande som gäller deras barn och alltid i sista hand har ansvaret för dessa beslut. I servicen och tjänsterna till familjerna skall ingå tillräcklig och giltig information liksom stöd och olika alternativ som hjälp inför beslutsfattandet. Tjänsterna skall ges med respekt till familjen och dess värderingar och behov, i samarbete med relevanta samarbetspartners och som en helhet med en löpande och fungerande informationsgång och bra planer som grund. Familjens delaktighet är viktig med tanke på att familjen skall ha motivation att hjälpa sig själv och ta emot hjälp. (Perälä, et al., 2011, s. 20)

4.2.1 Lagstadgade tjänster för barnfamiljer

De tjänster som barnfamiljer och föräldrar enligt lag är berättigade till stadgas om i olika lagar, förordningar och rekommendationer, bl.a. lagen om småbarnspedagogik (36/1973), barnskyddslagen (417/2007), lagen om grundläggande utbildning (628/1998), hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010), socialvårdslagen (1301/2014) etc. Den mest centrala förordningen om barns och familjers tjänster är statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga (338/2011). Även andra förordningar och rekommendationer, program och guider styr förverkligandet av tjänsterna. (Perälä, et al., 2011, s. 21) Enligt

social- och hälsovårdsministeriets hemsida (SHM, 2016) erbjuds barnfamiljerna i Finland följande tjänster:

- **Dagvård**, lagen om småbarnspedagogik 36/1973. År 2014 fanns det 230 038 barn i dagvård - ca 63 % av barn i åldern 1-6 år var i antingen kommunal eller privat dagvård, vilket är en liten ökning från föregående år. (THL, 2015; 2) Aktuella lagändringar reglerar dock rätten till dagvård, liksom höjer dagvårdsavgifterna, vilket kan påverka hur familjerna väljer att vårda sina barn, återvända till arbetslivet etc.
- **Förskola**, lagen om grundläggande utbildning 628/1998, uppdateras 1.8.2016.
- **Eftermiddagsverksamhet** (lagen om grundläggande utbildning 628/1998). Även gällande denna verksamhet har avgiftsgränserna höjts, vilket eventuellt också kan påverka hur flitigt familjer väljer detta alternativ till sina barn.
- **Mödra- och barnrådgivning**, hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010, statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga 338/2011
- **Uppfostrings- och familjerådgivning, experthjälp och -råd till barnfamiljer**, bl.a. socialvårdslagen 1301/2014, vilken inkluderar tjänster som ges av psykologer, socialarbetare, läkare, talterapeuter, familjerådgivare och familjeterapeuter.
- **Barnskydd, öppenvård, förebyggande arbete, placeringar**, barnskyddslagen 417/2007, socialvårdslagen 1301/2014
- **Adoption**
- **Hälsotjänster**, rådgivningstjänster, skolhälsovård, studerandehälsovård, tandhälsovård
- **Vårdnadshavarskap, underhåll, faderskaps erkännande**, barnatillsyningsman, fr.o.m. 1.1.2016 kan faderskapet erkännas innan barnets födelse till en hälsovårdare/barnmorska på mödrarådgivningen. Detta enligt faderskapslagen 11/2015 3 kap, 16 §.
- **Familjecenterverksamhet, familjearbete**, bl.a. hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010, statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga 338/2011, barnskyddslagen 417/2007.

Förutom de ovan nämnda lagstadgade tjänsterna riktade till barnfamiljer har barn och familjer i Finland enligt SHM (2016) rätt till olika former av ekonomiska stöd som Folkpensionsanstalten (FPA) ansvarar för och beviljar. De vanligaste stöden är moderskapsunderstöd (moderskapsförpackning eller stöd i form av pengar), moderskapsledighet, föräldraledighet, faderskapsledighet, moderskaps- faderskaps- och

föräldrapenning, stöd för hemvård av barn, stöd för privatvård, barnbidrag, underhållsbidrag för barn och underhållsstöd. (FPA, 2016)

4.2.2 Den nya socialvårdslagen och barnfamiljer

En central lag för hur man bygger upp socialvårdstjänsterna i en kommun är den nya socialvårdslagen som i omgångar trätt i kraft fr.o.m. början av år 2015. Enligt tillämpningsguiden för den nya socialvårdslagen (SHM, 2015, s. 3) skall den nya socialvårdslagen förstärka grundtjänsterna och de förebyggande tjänsterna. På den vägen strävar man efter att minska behovet av senare korrigerande åtgärder, t.ex. i form av barnskyddstjänster. De förebyggande sociala tjänsterna skall erbjudas i samband med andra grundtrygghets- och bildningstjänster (t.ex. skolhälsovård, barndagvård etc.). Lagen ålägger även kommunerna att avsätta tillräckligt med resurser för detta ändamål. Likaså skall kommuninvånarna delges tillräckligt med information om sina rättigheter och varifrån man kan ansöka om stöd och hjälp. Den nya socialvårdslagen har också påverkat innehållet i flera andra lagar, såsom barnskyddslagen, hälso- och sjukvårdslagen och ett antal andra lagar. Speciell fokus i lagen ligger på att befrämja välbefinnandet för hela befolkningen genom förebyggande åtgärder och att tjänsterna skall planeras utgående från ett kundcentrerat perspektiv. Kunden/klienten skall själv vara delaktig i processen och tjänsterna skall förverkligas i samarbetsform med de aktörer som anses vara väsentliga för kundens problematik. (SHM, 2015, s. 4-5)

För småbarnsfamiljer lyfts barnrådgivningen men även annan hälsorådgivning fram som en central aktör inom det sociala arbetet. Man skiljer på rådgivningsverksamhet och handledning, där den tidigare handlar om att ge råd till familjer i specifika ärenden medan den senare syftar på att handleda kunden till den rätta servicen och även innefattar själva koordineringen av kundens tjänster. Rådgivning och handledning kan ges även i hemmet. (SHM, 2015, s. 14)

Tidigare har barnets hälsa och utveckling enbart tryggats i barnskyddslagen. I och med att olika tjänster för barnfamiljer nu i högre utsträckning än tidigare tagits med i den nya socialvårdslagen, betyder det i praktiken att barnet (och barnets familj) har rätt till sociala tjänster gällande barnets hälsa och utveckling utan att vara klienter inom barnskyddet. Detta sker genom att erbjuda barnfamiljerna familjearbete, hemtjänst, stödpersoner- och familjer samt referensgruppsverksamhet utanför barnskyddets ramar. I stället för som man nu inom barnskyddet har en ansvarig socialarbetare som utreder servicebehovet och

koordinerar tjänsterna skall detta arbete nu skötas av en egenvårdare (t.ex. en hälsovårdare, skolkurator etc.) i förebyggande syfte. (SHM, 2015, s. 27-28)

4.2.3 Familjecenter

I ett antal finländska kommuner har man sammanfört olika tjänster (både kommunala och den tredje sektorns tjänster) för barnfamiljer i s.k. familjecenter. Familjecenteridén är en nordisk innovation (med Sverige som förebild), vilken Finland nappat på i början av 2000-talet. År 2007 skrevs familjecenterverksamheten in i regeringsprogrammet. Familjecentren skall fungera som en lågtröskelverksamhet, där man samlar alla väsentliga tjänster för barnfamiljer och där man relativt lätt och genom samarbete kan nå och hjälpa de flesta barnfamiljer. (Halme, et al., 2012, s. 19) I Finland finns det många olika typer av familjecenter eller familjecenterliknande verksamheter i och med att kommunerna själva bygger upp sin verksamhet kring barnfamiljer. Tanken om förebyggande arbete är klar och tydlig i familjecenterverksamheten. Likaså handlar det om sammanföra barnfamiljernas tjänster till en helhet. Det är familjernas behov som skall tas i beaktande och vara utgångspunkten för tjänsterna. Likaså skall både basservice och specialtjänster kunna erbjudas tillsammans under familjecentertaket. (Halme, et al., 2012, s. 15-17)

Familjecenterverksamheten håller fortfarande på att utvecklas i de finländska kommunerna genom det landsomfattande Kaste-programmet för barn. Programmet innefattar en långtgående förändringsprocess gällande bl.a. barnens och familjernas tjänster och utvecklingsmiljöer. (Hastrup, 2013, s. 23) Man strävar efter att familjecenterverksamheten skall gå från ett utvecklingsarbete till en bestående verksamhet. Vi hittar dock ingen information om hur detta fortskrider år 2016. Ingen information finns heller angående antalet familjecenter år 2016. Det var även enligt Halme et al (2012, s. 67) oklart hur många kommuner som egentligen hade familjecenterverksamhet år 2011, vilket kan bero på att man i sina undersökningar inte klart definierat vad man menar med familjecenterverksamhet. Antalet familjecenter i Finland torde år 2011 ha legat på något mellan 32 (Halme, et al., 2012) och 51 kommuner (Perälä, et al., 2011). Enligt Rimpelä och Rimpelä (2015, s. 57) syns familjecenterverksamhet förvånansvärt lite i den forskning som de gjort, trots att familjecenter som förstärkande av lågtröskelverksamheter för barnfamiljer betonas i nationella program och rekommendationer.

4.2.4 Familjearbete och hemtjänst

Familjearbete och hemtjänst för barnfamiljer handlar om att man med olika metoder försöker hjälpa och förstärka barnfamiljernas egna resurser att hantera vardagen. Det kan handla om att i förebyggande eller korrigerande syfte stöda föräldraskapet, att ge stöd angående barnets skötsel och uppfostran, att ge stöd i hanteringen av hemmets rutiner och vardag, att stärka föräldrarnas och familjens funktionsförmåga i oförutsägbara situationer, att stöda kommunikationsförmågan och det sociala nätverket samt att förebygga utslagning. Familjearbetet är ett avgiftsfritt stöd, inom vilket den professionella skall ta i beaktande helheten. Verksamheten planeras och genomförs långsiktigt tillsammans med familjen. Gärna kan familjearbetet enligt Socialvårdlagens tillämpningsguide (SHM, 2015, s. 35) sättas in så tidigt som möjligt och enligt en familjecentermodell, så att steget att söka hjälp blir så lågt som möjligt. Ett tidigt stöd kan hindra att familjesituationen krisar till sig och att problemen hopar sig.

Barnfamiljer kan även ha rätt till hemtjänst. Skillnaden mellan familjearbete och hemtjänst är att vilken familj som helst som anser sig vara i behov av stöd kan ansöka om familjearbete, medan man för att få tillgång till hemtjänst skall kunna ange en orsak baserad på familje- eller livssituation, som t.ex. sjukdom, förlossning, handikapp, utmattning, skilsmässa, familjemedlems död, fängelse etc. Tjänsten skall ges då det finns behov av det och under de tidpunkter som de behövs. (SHM, 2015, s. 35-38)

4.3 Den privata och tredje sektorns tjänster

Det är inte enbart den offentliga sektorn som erbjuder barnfamiljerna olika tjänster. Det finns även ett antal olika aktörer inom den privata och tredje sektorn som erbjuder olika former av tjänster. Enligt Halme et al (2012, s. 58) är vanliga tjänster för barnfamiljer som ordnas av den tredje sektorn t.ex. öppna familjecaféer, barnklubbar, föräldragrupper och öppna daghem. På vissa orter erbjuds även barnavårdstjänster i hemmet, barnvaktstjänster och/eller uthyrning av barnartiklar.

I detta kapitel kommer vi att räkna upp de mest centrala aktörerna inom den tredje sektorn. Vi är medvetna om att det finns flera organisationer, som erbjuder tjänster, men vi vill i första hand påvisa vad dessa två olika sektorer kan tänkas erbjuda för tjänster. Den privata sektorns tjänster kan dock av någon anledning konstateras lysa med sin frånvaro.

Folkhälsan

Utan tvekan spelar Folkhälsan en stor roll för många familjer i dagens Svenskfinland, lite beroende på var man bor. Folkhälsan driver daghem (antingen genom ett bolag eller en förening) och öppna daghem eller familjecaféer dit mammor kan gå med sina barn och träffa andra mammor. Genom olika projekt arbetar Folkhälsan även med att stöda barnfamiljerna och deras medlemmar. Några projekt som just avslutats eller ännu pågår är Föräldraskapet Främst, som handlar om att befrämja anknytningen mellan nyblivna föräldrar och deras barn och Parrelationskraft PARK, som stöder parrelationen. Även Föräldrakraft är ett projekt som Folkhälsan har varit med och utvecklat. Föräldrakraft-grupperna riktar sig till föräldrar med barn i övre skolåldern och fungerar som stöd för föräldrar i sitt föräldraskap samt för att ge föräldrarna ork och lite förnyade krafter i svårare situationer. (Folkhälsan, 2016)

Parrelationskraft (PARK), som utarbetades 2009-2011, hjälper i sin tur par att fundera över sina parrelationer och en målsättning är bl.a. att kunna minska på våldet i parrelationer och familjer. Det material som utvecklades under projektet stöder parrelationen då det gäller respekt för den andra och hjälper professionella att ta upp problematiken kring respektlöshet i parrelationer. Materialet är indelat enligt olika livsskeden och det finns t.ex. FöräldraPark för familjeförberedelse och StarkPARK för parrelationen då barnen växer. Folkhälsan ordnar även inspirations- och utbildningsdagar för professionella. I Mariehamn och Helsingfors erbjuder Folkhälsan också familjerådgivning, i Helsingfors föräldrautbildning "Första barnet på väg". (Folkhälsan, 2016)

Barnavårdsföreningen i Finland (BF)

Barnavårdsföreningen i Finland (härefter BF) är definitivt en organisation som genom en hel del olika verksamheter kan stöda föräldrar i deras föräldraskap. Enligt sin hemsida (BF, 2016) är det fråga om en barnskyddsorganisation som grundades redan 1893 och som har verksamhet för familjer i olika former både i huvudstadsregionen och Västra Nyland (Familjehörnan i Ekenäs). Verksamheten består av allt från barnhem, daghem och eftisar till olika terapier, familjehandledning, barnskydd, habilitering och grupper för att i ett så tidigt skede som möjligt förebygga olika former av problem i barnfamiljer. BF har också genom sitt ADHD-center ett bra utbud av tjänster för familjer inom vilka ett eller flera av barnen har ADHD, olika aktivitets- och uppmärksamhetssvårigheter, Tourettes syndrom eller andra neuropsykiatriska problem. Verksamheten riktar sig till både svensk- och finskspråkiga familjer i Finland.

Till familjetjänsterna inom BF ingår olika lågtröskeltjänster som kostnadsfria stödsamtal, telefonrådgivning, familjerådgivning, stöd- och samtalsgrupper, läger etc. Man tar i sin verksamhet även i beaktande olika behov som uppstår t.ex. vid skilsmässa, barn med krävande beteende eller specialbehov, mentala problem, konflikter inom familjer, missbruk, utmaningar i nyfamiljer etc. Via BF kan man även utan remiss få familjeterapi. Kommunerna och specialistsjukvården kan också beställa terapeutiskt familjearbete vid behov. Grupper och verksamheter för familjer är förutom de olika stödgrupperna även Familjeskolan POP som erbjuder metoder för hur man kan hantera vardagen med barn i åldern 3-6 år vars beteende anses vara utmanande. Diagnos behövs inte. Familjeskolan ordnas 4 gången årligen i Helsingfors och en gång i Ekenäs.

Nytt för våren 2016 i BF:s verksamhet är en nätstödgrupp för fränskilda föräldrar eller föräldrar som funderar på skilsmässa. Denna grupp ordnades i samarbete med Väestöliitto inom projektet Familjevänlig arbetsplats. Gruppen var en sluten, avgiftsfri och anonym grupp med sakkunniga inom barn- och familjearbete som ledare.

Mannerheims Barnskyddsförbund (MLL)

Mannerheims Barnskyddsförbund eller MLL är också ett tvåspråkigt förbund, dock med en betydligt starkare betoning på det finska språket. Enligt MLL:s hemsida är de svenskspråkiga sidorna mer begränsade än de finskspråkiga. Trots att MLL är mer en finskspråkig organisation erbjuder de ändå en del service på svenska och har därför fått komma med i denna kartläggning.

För föräldrar har MLL en webbplats för stöd till föräldrar, Vanhempainnetti, vilken finns endast som en finskspråkig version. På denna webbplats finns bl.a. olika enkäter riktade till föräldrar. För tillfället (maj 2016) kan föräldrar svara på en nationell enkät om hurudan betydelse virtuellt referensstöd har i människors liv. Här finns även ett diskussionsforum för föräldrar (på finska). Likaså har MLL Föräldratelefonen, dit man kan ringa och tala konfidentiellt med en annan förälder. Man kan dock inte garantera svensk service. MLL erbjuder också kortvarig barnvaktshjälp/vård av barn i hemmet under alla tider på dygnet. Barnvakterna är utbildade för sin uppgift och har ett s.k. vårdarkort som är utfärdat av MLL. Tjänsten kostar lite och fungerar bättre på vissa orter än andra. Även tillgången till svenska vårdare varierar. Förutom detta erbjuder MLL information till föräldrar, t.ex. i form av broschyrer om barnets utveckling i olika stadier. (MLL, 2016)

Andra föreningar och organisationer

Det finns även andra organisationer som inbakat i sin verksamhet har visst stöd till föräldrar, antingen genom stödgrupper eller kurser. T.ex. FDUV (Förbundet de utvecklingsstördas väl) erbjuder psykiskt stöd för familjer där en familjemedlem har en utvecklingsstörning vare sig det gäller barn, ungdom eller vuxen. Man utbildar även nya familjestödjare, har olika former av gruppverksamhet och strävar efter att skapa nätverk mellan olika föräldragrupper. (FDUV, 2016) Röda korset ordnar i sin tur årligen inför jul presentkort till barnfamiljer som har det ekonomiskt svårt liksom vänverksamhet som även riktar sig till barnfamiljer. Verksamheten varierar dock rätt så mycket enligt region. (Finlands Röda kors, 2016) Förbundet Hem och skola i Finland arbetar för att stärka kommunikationen och samarbetet mellan daghemmet/skolan och hemmet och göra föräldrar mer delaktiga i barnens vardag. (Hem och Skola, 2016)

Förutom dessa organisationer tillhandahåller även de olika församlingarna i Svenskfinland tjänster för barn och barnfamiljer. En viktig avgiftsfri tjänst som församlingarna tillhandahåller är familjerådgivning via familjerådgivningscentraler som kan hjälpa då det uppstår problem i familjen och parrelationen. Hjälp och stöd kan även ges vid andra livskriser. Utöver detta har många församlingar omfattande verksamhet för barn och familjer som innefattar söndagsskolor, dagklubbar, familjegrupper och -caféer, eftisverksamhet, familjeläger, samtalsgrupper, föräldrakurser etc. (Ev. Luth. kyrkan i Finland, 2016)

4.4 Tjänster och stöd på internet

I Finland finns ett oräknat antal olika forum för småbarnsföräldrar. Flera tidningar riktade till småbarnsfamiljer (som t.ex. Vauvalehti, Kaksplus etc.) har egna diskussionsforum, likaså blöjtillverkaren Libero. Svenska Yle har en satsning på barnfamiljer, föräldraskap och dylikt genom programmet Familjeliv som också är aktiv på bl.a. Facebook. Här kan också nämnas de otaliga bloggar på internet som skrivs av småbarnsföräldrar, främst mammor. Bloggarna är mer eller mindre interaktiva. Dessa är bara några axplock.

På Finlandssvenskt håll har det sedan juni 2003 funnits ett diskussionsforum för föräldrar - mammapappa.com. Forumet har enligt sin hemsida (mammapappa.com, 2016) över 5000 medlemmar. På webbplatsen finns även möjlighet att ställa frågor till experter om saker som berör barnen och deras hälsa, utveckling, om sin egen hälsa etc. På forumet kan man

anonymt eller under ett användarnamn diskutera det mesta. Det finns skilda trådar för sådana som planerar graviditet, har svårt att bli gravida eller människor som är gravida, både allmänna och s.k. månadstrådar där i stort sett samma gäng med beräknade datum i ungefär samma månad byter tankar och tips och råd om allt möjligt. Efter förlossningen finns det motsvarande månadsgrupper för föräldrar till barn som fötts inom samma månad och trådar för olika ålderskategorier, barn med särskilda behov, änglabarn, flerlingar etc. Man kan även delta i allmänna diskussioner om hus, hem, recept, resor etc. och så finns det en anslagstavla där man kan komma överens om eventuella träffar, köpa och/eller sälja saker etc.

En hastig koll av aktiviteten i forumet visar dock tyvärr att forumet inte längre används så flitigt. Enbart några få trådar har haft aktivitet under början av år 2016. Mammapappa.com har även en Facebooksida som inte heller är speciellt aktiv. Enligt YLE (2014) var Facebook i slutet av år 2014 en populär plats att träffa varandra - ett 50-tal slutna grupper bildades på en kort tid för att få stöd i en inte alltid alltför smidig vardag. Kanske är detta det nya mammapappa.com? I skrivandets stund finns det inte tillgänglig information om hur föräldrar möts på internet idag. Man kan inte på basis av minskad aktivitet på mammapappa.com dra slutsatsen att det inte finns mötesplatser på internet - frågan är bara var på internet föräldrarna möts?

Förutom diskussionsforum finns det även andra stödformer på nätet. Barnavårdsföreningen har i samarbete med Väestöliitto under våren 2016 hållit sin första nätstödsgrupp på svenska för föräldrar som funderar på eller har genomgått en skilsmässa. (BF, 2016) Väestöliitto har sedan mars 2012 på finskt håll genom den kostnadsfria nättjänsten perheaikaa.fi omfattande verksamhet på internet. Perheaikaa.fi drivs av experter. Man har en omfattande sida på internet som riktar sig till alla som planerar barn, väntar barn eller redan är föräldrar. Sidan innehåller information som behandlar det mesta som har med barn och familjeliv att göra. Tjänsterna som erbjuds är diskussionsforum, live-chat i realtid, stängda nätgrupper, kurser på nätet, interaktiva nätföreläsningar etc. Tanken är att man hemma i sin egen soffa skall ha tillgång till socialt stöd och experthjälp. Tjänsten fungerar i princip enbart på finska. (Väestöliitto, 2016)

Voimaperheet och dess familjeskola är ett par år gammalt koncept som man forskat fram och utvecklat vid Åbo Universitet mellan år 2009 och 2014. Programmet baserar sig på det kanadensiska programmet Strongest Families som fungerat bra för att vårda barns

beteendestörningar. Projektet som baseras på gedigen internationell vetenskaplig bevisning går ut på att i ett tidigt skede känna igen problem i barns beteende. Barnen och familjerna som deltar i denna familjeskola och i detta program plockas ut under 4-årskontrollen vid barnrådgivningen i ett antal finländska kommuner. På basis av ett frågeformulär erbjuds vissa familjer stöd i förebyggande syfte, vilket är avgiftsfritt för familjerna. Tjänsten ges över internet och genom telefonkontakt med familjerna, vilket anses vara ett effektivt sätt att nå ut till en större grupp människor med begränsade resurser. Man anser att beteendeproblem under barndomen kan förebyggas genom att erbjuda föräldrar medel att utveckla sin uppfostringsförmåga och att hantera barnet, d.v.s. stärka föräldraskapet och orken på ett resursförstärkande sätt. Programmet kan ges både på finska och svenska. (Turun Yliopisto, 2016) På finlandssvenskt håll har åtminstone Pargas stad fungerat som samarbetspartner i programmet. Programmet är ett samarbete mellan familjehandledaren och familjen där praktiska övningar i vardagen har stort utrymme. (YLE, 2016)

Andra stöd som finns för föräldrar på Internet är bl.a. Infopankki.fi (2016) som är en informationssida för hur det är att leva i Finland gällande de flesta situationer i livet, även för familjer med småbarn. Det finns en massa information om hur det är att leva i Finland, om det finländska samhället och hur olika myndighetsprocesser går till. Likaså finns det tips och råd för vart man kan vända sig i olika ärenden. Sidan finns på 12 olika språk. Även på sidan Suomi.fi (2016) hittar man matnyttig information om olika tjänster i Finland, så även för barnfamiljer. Man kan även utträta en hel del e-tjänster via denna sida, på vilken det samlas information och tjänster från olika myndigheter och andra aktörer. Från Suomi.fi kommer man vidare till Infopankki.fi. Även på Lastensuojelun Keskusliittos websida Lastensuojelu.info (2016) får man omfattande information om att vara barnfamilj i dagens Finland, visserligen med tyngdpunkt på information om barnskydd, men även tips om vart man kan vända sig för olika typer av tjänster för barnfamiljer. Enligt Juslin (2012, s. 10-11) är virtuella forum och stöd via internet överlag ett viktigt inslag i många människors liv och har kommit för att stanna.

5 Stöd i föräldraskapet, IRL och virtuellt

Olsson et al (2003, s. 43) menar att det är vetenskapligt bevisat att stöd till föräldrar vetenskapligt gynnar barns uppväxtvillkor. Det bästa stödet fokuserar på bl.a. uppfostringsmetoder, regelsättande, kommunikation, information om barns utveckling, hantering av föräldrarnas vuxenliv etc. Detta arbete utgår från att försöka förbättra barnens

livsvillkor enligt arbetshypotesen i detta arbete enligt vilken vi antar att man genom att arbeta med föräldrar och stöda dem i sitt föräldraskap kan förbättra barns välfärd. Detta kapitel är den tredje delen av vår målgruppsanalys som görs i enlighet med steg 3 i Tuulaniemis (2011) tjänstedesignprocess. I detta kapitel fokuserar vi på att beskriva hur det stöd som finns tas emot av föräldrar. Likaså diskuterar vi för- och nackdelar med stöd och referensstöd, både i verkliga livet (IRL, In Real Life) och på internet.

Det finns inte alltid kapacitet hos myndigheterna och olika offentliga instanser att kunna ge det stöd, speciellt psykosocialt stöd, som behövs i barnfamiljerna och därför behövs även andra stödformer. (Juslin, 2012, s. 24) Det har blivit allt vanligare med referensstödsgrupper och denna form av tjänster kan rikta sig till olika målgrupper - barn, ungdomar och föräldrar etc. I grupper för föräldrar strävar man vanligtvis efter att förstärka föräldraskapet, så även då referensstödsgrupper erbjuds inom kommunernas grundtrygghetsjänster. I gruppverksamhet kan det förutom socialt stöd ingå även professionellt stöd och servicehandledning. Den vanligaste formen som riktar sig till föräldrar ges via rådgivningen och/eller familjecenterverksamhet i form av föräldraförberedelsekurser för gravida par och föräldrar till babyn upp till 1 år. Ibland deltar även andra organisationer än de kommunala i gruppernas verksamhet. I många fall erbjuder speciellt den tredje sektorn omfattande verksamhet som stöd till barnfamiljer. (Halme, et al., 2012, s. 57)

Det som enligt Perälä et al (2011, s. 42) gärna tas emot som stöd i barnfamiljer och i föräldraskapet har att göra med att bli bekräftad i sitt föräldraskap och att få positiv feedback för sina insatser. Annat viktigt stöd har att göra med parrelationen och hur man upprätthåller denna liksom det rent konkreta stödet och hjälpen för att orka i vardagen. Många efterlyser även handledning om var och hur man söker olika former av ekonomiska bidrag.

5.1 Att söka hjälp och stöd

Det är inte alltid lätt att söka stöd och hjälp då orken och resurserna tryter. En vanlig orsak till att man inte söker hjälp i sitt föräldraskap är att det i många fall kommer hjälp från den egna bekantskapskretsen och det egna nätverket. Ofta vill man också gärna sköta familjens angelägenheter inom familjen och inte blanda in utomstående. Andra orsaker till att inte söka hjälp är tidsbrist, tilltro att problemet går över av sig självt, okunskap om var man kan

få hjälp, tidigare dåliga erfarenheter, misstro till systemet och potentiella hjälpare, orkeslöshet att söka hjälp, rädsla för att ens barn och/eller hela familjen blir stämplad, rädsla för omhändertagande, ekonomiska problem, partners ovilja att söka hjälp etc. Även bl.a. skuld känslor och förnekande av egna problem kan hindra föräldrar att söka hjälp. (Perälä, et al., 2011, s. 44)

Enligt Perälä et al (2011, s. 40-41), har föräldrar lättare att tala om oro och olika problem med yrkesgrupper som arbetar nära barnen och familjerna och inom s.k. lågtröskelverksamhet. Man menar att föräldrar lättare tar till tals olika problem med rådgivningspersonal, skolhälsovårdare, talterapeuter men även lärare, personal inom dagvård eller ledare för olika former av klubbverksamheter och speciallärare. Svårast är det att diskutera problem med läkare, personal inom barnskyddet, elevvårdsteam, socialarbetare men även personal inom psykiatri och mentalvård. Relativt lätt upplever föräldrar att det är att diskutera och ta upp olika problem i referensstödsgrupper. Polisen och FPA har tydligen föräldrar väldigt olika upplevelser av i och med att en relativt stor andel upplever det som lätt att diskutera problem med dessa medan många uppfattar dessa två aktörer som svåra att diskutera med.

5.2 Är servicen/tjänsterna tillräckliga och bra?

Föräldrar upplever i allmänhet att de tjänster som erbjuds via mödra- och barnrådgivningen, dagvården, förskolan, skolhälsovården och grundläggande utbildningen är bra eller utmärkta. Rådgivningens och skolhälsovårdens personal får bra betyg gällande professionalitet och samarbetsvilja medan tillgänglighet, resurser och kontinuitet får ett sämre vitsord. (Perälä, et al., 2011, s. 48-49) Överlag verkar barnfamiljer vara nöjda med mångprofessionellt familjearbete - det anses ofta vara positivt och fungerar rätt så bra som hjälp och stöd i att förstärka föräldraskapet och parförhållandet. Man anser sig få stöd i föräldraskapet genom diskussioner med de professionella, men även genom mer praktiskt stöd i omsorgen om barnet och i vardagssysslor. Likaså har det egna nätverket blivit tydligare för de involverade familjerna. (SHM, 2015, s. 35)

Närmare hälften av föräldrarna i undersökningen gjord av Perälä et al upplever att de har fått stöd gällande barnets hälsa, mentalt stöd, stöd i skötseln och uppfostran av barnet och positiv feedback för sitt föräldraskap. En relativt stor del (67-70 %) av de föräldrar som upplevt någon form av oro i familjelivet anser att man fått tillräckligt med hjälp då det

gäller de egna resurserna och kunskapen som förälder, skuldbeläggandet av sig själv som förälder och i sitt eget beteende t.ex. vid konfliktsituationer med barnen. Lättast att få hjälp är det då det gäller inläringssvårigheter och barnets fysiska hälsa medan det anses vara svårare att få hjälp då det gäller barnets känslövärld, beteende och psykosociala utveckling samt den egna oron gällande barnets hälsa. (Perälä, et al., 2011, s. 42-44) Här menar Halme (2014, s. 220) att det på många håll är lättare att få stöd gällande barnets utveckling och uppfostran i jämförelse med stöd för oron för det egna föräldraskapet. Det gäller både stöd från servicesystemet och från den egna närkretsen.

Det är inte heller alltid lätt att få hjälp då det gäller våld i när-relationer och vanvård av barn. Enligt Perälä et al (2011, s. 42-44) finns det också ett relativt stort antal föräldrar (47 %) som angett att man inte har bett om hjälp och att man inte heller anser sig behöva hjälpen och stödet. Intressant med tanke på detta arbete är att 91 % av föräldrarna har angett att man inte har behov av stöd genom referensgrupper. Det verkar som om många är nöjda med sin service medan det samtidigt finns ett stort antal inte är det. I Perälä et al (2011) kommer dock t.ex. inga regionala eller ekonomiska skillnader fram, vilket kanske kunde fungera som förklarande faktorer till hur föräldrar uppfattar tjänsternas utbud och kvalitet.

Det som föräldrar önskar sig överlag är att minska gruppstorlekar inom dagvård, förskola och skolan, att tjänsterna riktade till barnfamiljer borde finnas fysiskt nära varandra och även vid behov vara tillgängliga utanför tjänstetid. Likaså borde man i ett tidigare skede våga ta till tals och åtgärda även till synes milda problem och i allt högre grad än nu betona det förebyggande familjearbetet. Mammorna önskar i högre grad än papporna en utveckling av tjänsterna. (Perälä, et al., 2011, s. 58-60)

5.3 Referensstöd i den virtuella världen

Enligt Rimpelä och Rimpelä (2015, s. 57-58) är digitalisering av tjänster för barnfamiljer på kommande åtminstone från två olika håll, både som nya metoder för stöd och möten, och som ett effektivare informationsledarskap. Fortfarande behövs en viss mån av ansikte-mot-ansikte-kontakt (IRL) men denna kontakt kan kompletteras med digitala former. Devolin et al (2012, s. 194-197) har utfört en enkätundersökning riktad till drygt 1000 kanadensiska föräldrar med barn i åldern 6 år och yngre. Enkäten kartlade bl.a. vilka stödbehov småbarnsfamiljer har. Det kom bl.a. fram att föräldrar gärna vill ha information

om många olika teman, att föräldrar i allmänhet är omedvetna om de program som erbjuds, att man vill ha både informell och formell information, och att man föredrar drop-in grupper eller stöd på internet och på bekväma tider. Enligt Sarkadi och Bremberg (2005, s. 51) erbjuder webbtjänster för föräldrar på internet ofta enbart experthjälp och information, vilket gör att deltagarna då blir passiva mottagare. För ett optimalt stöd behövs det möjligheter att själv aktivt delta och det gärna i olika former av diskussionsgrupper.

Anna Sarkadi och Sven Bremberg (2005) har studerat huruvida IT-klyftan (digital divide) påverkar föräldrars benägenhet att söka information om föräldraskap på nätet. Med IT-klyftan avses att skillnader i personers socioekonomiska ställning påverkar i vilken utsträckning man använder internet i olika sammanhang. Resultatet av studierna visar att det gällande generella frågor angående föräldraskap och fostran på internet inte finns någon betydlig socioekonomisk påverkan. Detta öppnar möjligheterna till utökad verksamhet inom området på internet. Däremot upptäckte man en tydlig könsindelning hos internetanvändarna inom området. Papporna lyste med sin frånvaro. (Sarkadi och Bremberg, 2005, s. 51) Enligt Perälä et al (2011, s. 40) har mammor statistiskt sett lättare att diskutera oro för barnen och familjen med andra än vad pappor har, vilket kanske kan förklara pappornas frånvaro även i diskussioner på internet.

Bergström (2010, s. 435-437) påpekar i sin artikel från 2010 att det är viktigt att komma ihåg att sociala medier och virtuella tjänster är ett relativt nytt fenomen. Det är dock ett fenomen som under det första decenniet på 2000-talet har fått ett enormt genomslag bland internetanvändare, både regionalt, nationellt och internationellt. Detta gäller speciellt när man ser på hur utvecklingen av applikationer för olika former av sociala nätverk har lett till stora förändringar i hur man idag distribuerar och delar digitalt innehåll. Man når idag den stora massan på ett betydligt smidigare sätt än tidigare och att dela med sig till andra är mycket lättare. Olika sociala nätverkssidor möjliggör för användarna att samverka med andra och att kunna utnyttja de olika digitala produkter som finns, som t.ex. bilder, audiovisuellt innehåll, vänlistor, att skapa grupper för vissa intressen m.m. (Bergström, 2010, s. 435)

Binford Hopf et al (2013, s. 216) hänvisar till flera olika undersökningar som har gjorts om hur referensstöd via internet har kunnat hjälpa föräldrar i behov av stöd i sitt föräldraskap. Genomgående i alla dessa undersökningar har utfallet varit positivt, d.v.s. resultaten har ansetts vara minskad stress, ökad förmåga att ta hand om sig själv för att orka, både i

föräldraskapet men även i sin helhet, bättre kommunikation etc. Diskussionsforum på internet används också bl.a. för att minska känslan av isolering, för att ge möjligheter till att dela erfarenheter och att själv kunna ge råd och få tips hur man kan hantera olika situationer.

5.3.1 Positiva effekter av virtuellt referensstöd

Positiva effekter av diskussionsforum för föräldrastöd (t.ex. mammapappa.com) är enligt Juslin (2012, s. 128) och Hammond (2015, s. 178) att ett fungerande och använt forum är oberoende av tid och plats. Även Binford Hopf et al (2013, s. 216) har i sin undersökning kommit fram till att ”chat rooms” på internet uppskattas bl.a. för att de är lätta att använda, tillgängliga, flexibla, bekväma och tids- och kostnadseffektiva.

På ett diskussionsforum på internet kan man själv välja hur aktiv man vill vara och när man är det. Innehållet kan skapas av vem som helst som uttrycker ett behov. Ofta (inte alltid) kommer också stödet rätt så fort. Ett forum möjliggör också anonymitet, vilket ger i sin tur ger en möjlighet till att kunna diskutera och fråga efter stöd utan att man behöver känna sig utsatt eller att avslöja sin egen identitet. Det finns även tillgång till en stor mängd stöd. (Juslin, 2012, s. 128) Virtuellt stöd kräver dock tillgång till dator/internet, tekniskt kunnande och att man kan uttrycka sig skriftligt. En annan positiv aspekt är att man kan gå och läsa tidigare diskussioner och delta i flera diskussioner samtidigt i och med att man kan svara då det passar en själv. Detta betyder naturligtvis också att alla som söker stöd inte nödvändigtvis får det så fort som man önskar. (Hammond, 2015, s. 178)

En styrka i t.ex. mammapappa.com-forumet har varit att det är indelat i olika diskussionsgrupper, t.ex. månadstrådar för gravida och för föräldrar med småbarn, vilka kan ge deltagarna en känsla av gruppstillhörighet till en grupp där man delar samma livssituation. I många fall kan gemenskapen utvecklas till mer personliga och långtgående relationer. Här är det värt att komma ihåg att även andra än de föräldrar som aktivt deltar i diskussionerna också kan gå in och läsa vad som skrivs och ta del av den information som kan tänkas komma fram i diskussionerna. (Juslin, 2012, s. 128-129)

5.3.2 Negativa effekter av virtuellt referensstöd

Negativa effekter vid användning av virtuellt referensstöd är informationens och stödets tillförlitlighet, liksom andra problem som uppstår då människor tillåts vara anonyma i en

diskussion. Diskussionerna kan lätt spåra ur, folk uttrycker sig klumpigt och svaren och eventuella elakheter eller påhopp filtreras inte som de borde. (Juslin, 2012, s. 129) Detta problem nämner även Hammond (2015, s. 178). En annan svaghet med virtuellt referensstöd som Hammond (2015, s. 178) nämner är den virtuella gruppens (o)förmåga att handla i krissituationer, t.ex. om en person mår dåligt och verkar vara i behov av akut stöd och hjälp. Det enda som kan göras är att ge information vart personen ifråga kan vända sig och/eller hoppas att personen ifråga är villig att ge ut sina kontaktuppgifter för att kunna meddela myndigheter om hjälpbehovet. Identiteten är också något som både Juslin (2012, s. 128-129) och Hammond (2015, s. 179) tar upp. I en virtuell grupp blir alla mer eller mindre jämställda i och med anonymiteten men denna kan även bidra till negativa aspekter som falska identiteter och felaktig information.

6 Konceptet Föräldr@styrka – e-klubben

I detta kapitel kommer vi fram till tjänstedesignens 5:e steg enligt Tuulaniemi (2011, s. 180-188) d.v.s. idé- och konceptskapande. Under arbetets gång har vår idé om e-klubben ändrat form många gånger och funnits med i våra tankar (själva idéskapandet). Det är dock först i detta kapitel som vi strukturerar upp idén och tankar om utförandet för första gången. Det är här vi "ritar" vår karta över vårt koncept, där ramarna är rätt så tydliga medan innehållet ännu väntar på att hitta sin rätta form. I detta kapitel gör vi upp ramarna för e-klubben för att slutligen göra ett första förslag till hur e-klubben kan se ut, hur den i framtiden kan användas och hur vi ser på en vidare utveckling av e-klubben.

6.1 Vad är en e-klubb?

En e-klubb kan ha medlemmar från hela världen. Om man vill ha en specifik målgrupp kan man själv bestämma hur liten eller stor geografisk spridning det skall vara på medlemmarna. Detta beror på vad syftet eller målet med klubben är. E-klubbar som fenomen är fortfarande relativt nytt. Det finns endast några fåtal exempel på hur man byggt upp ett koncept för någon form av e-klubsverksamhet. Ett exempel på hur e-klubbar kan byggas upp står Rotary-organisationen för och listar på sin hemsida fördelar med och orsaker till att använda sig av e-klubbar. E-klubbarna som Rotary driver är nästan 300 till antalet och fyller en viktig funktion inom Rotary-verksamheten. (Rotary, 2016)

Enligt Rotary (2016) är en e-klubb en klar fördel om man behöver vara tidsmässigt flexibel, lever på olika orter, reser mycket, bor perifert och/eller har begränsad rörelseförmåga och därför har svårt att träffas IRL (in real life). Det som man behöver innan man bygger upp en e-klubb är en webbsida och en online mötesplattform, att hitta medlemmar som kan använda funktionerna i en e-klubb samt teknisk kunskap om risker och säkerhet på internet. E-klubbar möjliggör delaktighet i olika former av verksamhet utan att vara bunden till fysiska, ekonomiska och tidsmässiga begränsningar. Fördelarna och nackdelarna med e-klubbar kan anses vara de samma som de fördelar som räknades upp gällande virtuellt referensstöd på internet i kapitel 5.3.1 och 5.3.2.

6.2 Grundläggande tankar om e-klubben Föräldr@styrka

I vårt arbete har vi valt att hålla oss till den målgrupp som vi fokuserar på i teoridelen, d.v.s. småbarnsföräldrar i en kärnfamiljskonstellation i Svenskfinland. Vi har läst in oss på målgruppen och dess utmaningar, och under arbetsprocessen kommit fram till att det verkligen finns ett behov av en e-klubb för småbarnsföräldrar. Vi har också kommit fram till att det är kommunikationen som är nyckeln till ett framgångsrikt föräldraskap. Hur tilltalar man varandra? Hur talar man om varandra med andra? Hur bemöter man barnen i sitt föräldraskap? Hur talar man om barnen med andra? Hur talar man om barnet inför barnet? Hur respekterar man barnet och dess integritet, deltagande och åsikter? Frågorna kan bli hur många som helst.

Enligt detta arbete handlar det om att reflektivt och medvetet kunna kommunicera med varandra på ett respektfullt sätt med barnets bästa i fokus. Inför framtiden finns en tanke om att man skall kunna anpassa detta koncept till olika sorters familjer med olika typer av behov. Idag är variationen på hur en familj kan se ut stor och därför valde vi att rikta vår e-klubb till den familjeform som enligt internetsidan Lastensuojelu.info (2016) är den vanligaste familjeformen idag - den s.k. kärnfamiljen med två vuxna (en man och en kvinna) med åtminstone ett barn under skolåldern.

6.2.1 Språket

Språket i e-klubben är svenska. Det finns två orsaker till detta. Dels känns det naturligt i och med att svenska är vårt eget modersmål. Å andra sidan finns det inte på Finlandssvenskt håll lika mycket nättjänster som för den finskspråkiga befolkningen. Med

svenska som begränsning när vi främst finlandssvenska familjer längs med kusten och de åländska familjerna men även tvåspråkiga familjer (e-klubben förutsätter dock att båda föräldrar förstår svenska och har en viss kommunikationsförmåga på svenska) samt svenska familjer i finskspråkiga kommuner.

6.2.2 Antalet deltagare i e-klubben

När man erbjuder en tjänst på nätet kan man nå ändlöst många personer eller välja att begränsa tjänsten till en viss målgrupp. I föregående kapitel om språk kom det redan fram vår första avgränsning. Följande avgränsning är att fastställa hur många par man har med i en e-klubb. För att underlätta eventuella grupparbeten har vi valt att hålla oss till ett jämnt antal.

I vår arbetsgrupp har vi bollat med olika antal par och tänker att 6 par blir lagom. Då finns det utrymme för eventuella medlemsbortfall men ändå en acceptabelt stor kvarstående grupp. I framtiden kan antalet par öka till 8/10/12 (om det känns möjligt enligt de erfarenheter man fått med t.ex. 6 par), men man bör hålla i minnet att t.ex. 8 par totalt är 16 st. vuxna. Då bör man eventuellt fundera på att förlänga tiden när alla samlas för handledning i realtid på samma gång eller bemöta paren på ett annat sätt t.ex. genom att enbart erbjuda ett chatforum.

6.2.3 Marknadsföring av e-klubben

Målet med vår e-klubb är inte att ersätta redan befintliga tjänster för barnfamiljer utan att den fungerar som en kompletterande tjänst. Alla småbarnsföräldrar i Finland besöker redan som det är nu barnrådgivningen. Via rådgivningen kan man rekommenderas att ta kontakt med familjerådgivning, en familjearbetare, parterapi etc. Det är inom rådgivningstjänsterna som även en e-klubb kunde komma in som en kompletterande och förebyggande resursverksamhet/åtgärd. Man kunde förutom marknadsföring via rådgivningarna tänka sig att även ha direkt kontakt till familjearbetare, familjeterapeuter etc. Marknadsföringen kommer alltså att erbjudas aktivt av personal som regelbundet är i kontakt med småbarnsföräldrar. Marknadsföringen kan även ske via anslagstavlor på rådgivningen och familjerådgivningen, i parterapi-utrymmen etc. genom exempelvis en flyer om e-klubben för att göra föräldrar medvetna om att denna tjänst finns. Det är möjligt att den förälder som läser flyern inte själv har ett behov av e-klubben, men känner till något annat par som

kunde gynnas av denna. Därför skall man aldrig heller underskatta den s.k. djungeltelegrafan.

I detta arbete tar vi upp alla de krav och den stress som småbarnsföräldrar kan känna och uppleva. Barnrådgivningens tjänster ges så gott som alltid under kontorstid ca.08.00-16.00, vilket ofta betyder att den föräldern som är hemma kan gå medan den förvärvsarbetande uteblir. Att förbinda sig till en familjerådgivning eller parterapi-period kan även kännas övermäktigt bland många andra måsten. Därför kan ett argument i marknadsföringen av e-klubben vara att den kan komma in och komplettera barn-, och familjerådgivningen och på så sätt möjliggöra att båda föräldrarna kan delta oberoende plats, tid eller ort.

När man skall sälja e-klubben som koncept gäller det alltså att i första hand få personal som aktivt arbetar med småbarnsföräldrar i förebyggande syfte att nappa på konceptet. De skall sedan vilja och kunna "sälja" konceptet vidare. Detta är den sköraste länken. Detta eftersom personen som skall förespråka e-klubben själv måste tro på att konceptet är bra samt kunna marknadsföra den på ett tilltalande sätt för att få med föräldrar.

6.2.4 Handledaren/e-klubbens ledare

Vi förutsätter att handledaren i e-klubben skall ha en utbildning inom det sociala området. Enligt Rautio (2013, s. 932) har den professionella hjälparens egenskaper betydelse för hur stödet till barnfamiljer ges. Familjer uppskattar äkthet, vilja att stöda familjen och stor sakkunskap om familjer och föräldraskap. Likaså uppskattar familjer engagemang, tillräckligt med tid, en lyssnande roll, lugn och trygghet och att den professionella visar förståelse. En faktor som också uppskattas är att handledaren själv har familj och barn och på så sätt kan dela föräldraupplevelsen med familjerna. Därför anser vi att det är en fördel om handledaren har egen erfarenhet som förälder.

Personen anställs i ca.10 kalenderveckor. I dessa tio veckor ingår planering av 5-10 olika teman med innehåll, en gång i veckan videosamtal med gruppen à 1-1,5 h, 1-2h per dag genomläsning och moderering av inlägg på diskussionsforumet, svar på frågor samt sammanställning av utvärderingar. Till att börja med kommer klubben att genomföras av socionomstuderande, gärna och om möjligt någon som har egna barn och erfarenhet av arbete med barn och familjer.

6.2.5 Metoder

Det finns en uppsjö med olika metoder när det kommer till barn och barnuppfostran. I detta arbete har vi fokus på barnet genom att stärka kommunikationen mellan föräldrar. Denna lista på metoder kan med tidens gång kompletteras. Dessa är enbart några förslag utav många. Som vi ser på e-klubben nu kommer den inte att kunna anpassas in i en enda metod. Istället anser vi att man kan plocka ut olika element ur dessa metoder som vi anser att kan vara intressant och relevant som stöd i föräldraskapet.

De otroliga åren (The Incredible years)

De otroliga åren bygger på forskning som gjorts vid Parenting Clinic vid University of Washington, där man har genomfört föräldraprogram och studerat över 1000 föräldrar med barn i åldern 3-8 år som har en beteendesvårighet. Målet med forskningen har varit att utforma effektiva behandlingsprogram för att hjälpa familjer. Familjestrukturerna i forskningen har varit många t.ex. kärnfamiljer, nyfamiljer, adoptiv-, fosterfamiljer ensamstående föräldrar etc. I dessa undersökningar framkommer det att de som deltagit i deras kurser dels har kunnat minska på barns olämpliga beteende, samtidigt som föräldrar har uttryckt att de känner sig tryggare och säkrare i sina roll som förälder. Carolyn Webster -Stratton (2007, s. 1-7) har skrivit en handbok för att hjälpa föräldrar att tackla de problem och utmaningar som de ställs inför som småbarnsföräldrar. Hon är övertygad om att föräldrar kan minska på barns beteendesvårigheter innan det blir för ohanterligt genom att lära sig hur man skall hantera dem. I handboken tar hon bl.a. upp teman som att förbättra interaktionen, uppmärksamhetsregeln, disciplin utan våld, att acceptera barnets unika personlighet, att alla föräldrar gör fel ibland och att man skall försöka njuta av att vara förälder.

Muksuopas (Jag kan metoden)

Muksuopas är en inhemsk kreativ problemlösningsmetod som är framarbetad av Ben Furman under 1990-talet tillsammans med en specialgrupp från daghemmet Keula i Nordsjö, Helsingfors. Även Furmans kollega Tapani Ahola samt specialbarntädgårdslärararna Sirpa Birn och Tuija Terävä har deltagit i utvecklandet av Muksuopas. Muskuoppi är en metod på 15 steg som skall hjälpa barn i åldern 3-12 år med psykosociala svårigheter. Metoden skall hjälpa barn att lösa sina egna svårigheter på ett konstruktivt sätt. Metoden är framtagen i första

hand för professionella som arbetar med barn men den är såpass enkel och trygg att föräldrar självständigt kan anpassa den till sina barn. Grundtanken med metoden är att barn inte har problem utan snarare färdigheter som de ännu inte lärt sig. Muksuopas vill ta fasta på barnets synvinkel och lära föräldrarna att hitta den samt utveckla just den förmågan/färdigheten för att klara av olika svårigheter. Muksuopas är inte bara en metod för barnen utan tar också upp idéer för föräldraskap. (Furman, 2010, s. 9-12)

Föräldracoaching Jesper Juul

Jesper Juul är en dansk författare och världskänd familjeterapeut. Han är känd för att krossa många traditionella värderingar och uppfattningar inom barnuppfostran. Han grundade Family-Lab år 2007, en internationell utbildning och rådgivningsorganisation inom vilken han själv fungerar som ledare. Han förespråkar jämlikhet och att det skall finnas ömsesidig förståelse mellan barn och föräldrar. (Juul, 2016) Jesper Juul har gett ut boken *Föräldracoaching* i samarbete med "Vi föräldrar" (tidning). Denna bygger på olika familjeproblem och verkliga case som skickats in av föräldrar under en tre årsperiod till tidningen "Vi föräldrar". Familjerna har valts ut på basen av möjligheten att kunna bli hjälpta på några timmar med Jesper Juuls stöd. Vidare har man valt case utgående från den aspekten att många skall kunna känna igen sig och på så sätt kunna ha nytta av coachingen. Teman som boken behandlar är bl.a. föräldraroll, viljestarka barn, föräldrarelation och vardagskaos. (Stawreberg, Anna-Maria (red.), 2009, s. 6-8)

Föräldraskapet Främst - Reflektivt föräldraskap (Folkhälsan & MLL)

Folkhälsan och Mannerheims Barnskyddsförbund har tillsammans utvecklat konceptet "Föräldraskapet Främst" (Amerikanska versionen Parents First). Det är fråga om en gruppmetod som baserar sig på teorin om reflektiv funktion, utvecklad av Peter Fonagy, och anknytningsteorin. Det handlar i korthet om att föräldrar skall lära sig att se och förstå de känslor och intentioner som ligger bakom ett visst beteende hos barnet. På så sätt blir beteendet mer begripligt och förutsägbart, vilket ger en viss trygghet för samtliga parter. Man anser att det är möjligt att ändra sitt föräldrabetende genom att stärka sin reflektiva förmåga och bli mer tillgänglig, öppen för samarbete, bekräftande och lyhörd för barnets behov. Det handlar helt enkelt om att stanna upp och observera, och att utveckla sin reflektiva- och

mentaliseringsförmåga. Genom programmet vill man stärka föräldrarnas relation till barnet, stöda parrelationen, stärka nätverket, hjälpa föräldrarna att förstå vardagen etc. För att använda sig av detta program förutsätts dock en utbildning som sker via Folkhälsan. Föräldraskapet Främst har fått en fortsättning år 2015 i och med ett nytt projekt som heter Mentaliseringsbaserat föräldrastöd. (Folkhälsan, 2016)

ICDP

ICDP är en förkortning på International Child Development Programme (Programmet Vägledande Samspel) och är ett program som enligt Hundeyde (2011, s. 6-10) till att börja med riktade sig till föräldrar med barn i åldern 0-18 år. Detta program strävar efter att stärka och stöda omsorgskompetensen hos personer som har omsorg om barn (föräldrar, daghemspersonal etc.) och är det program som fått den mest omfattande spridningen i bl.a. Sverige. Det handlar om att respektfullt kunna bemöta barnet (eller andra åldersgrupper) och utveckla relationskompetens hos dem. Programmet har åtta teman för gott samspel vilka baseras på sju principer för att öka omsorgsgivarens sensibilitet gentemot barnet. Även omgivningens betydelse för hur väl man lyckas betonas i programmet och därför har man även utvecklat principer för implementering i arbetsgemenskapen.

6.3 Strukturen för e-klubben Föräldr@styrka

För att ge föräldrar en uppfattning om vad en e-klubb är, behövs ett utkast på hur e-klubben kan se ut. Tanken är att e-klubben arbetar tillsammans i 10 veckor med organiserad gruppverksamhet. Varje vecka i realtid samlas man i den virtuella världen via någon form av videosamtal (skype, google live m.m.). Vid sidan om dessa virtuella träffar finns det för gruppens medlemmar tillgång till en chat eller diskussion i ett diskussionsforum som är öppen dygnet runt så länge klubben är verksam. Handledaren följer kontinuerligt med diskussionen och sätter inlägg och styr upp ifall det ser ut att bli en osaklig diskussion. Tanken är att den förvärvsarbetande föräldern t.o.m. skall kunna vara på resande fot under e-klubbens gång. På så sätt kan man delta i e-klubben oberoende var i världen man befinner sig.

E-klubben kommer att vara en lösenords-skyddad nätsida. Det kommer även att finnas en mobilversion i form av en gratis app som kan laddas ner till smarttelefoner/surfplattor. Det är inte alltid möjligt för alla att sitta ner vid en fysisk dator. I den hektiska vardagen hittar

man däremot ofta en tom lucka t.ex. i bussen på väg till arbetet, när man ligger i mörkret och nattar barn etc. Appen gör tjänsten lättillgänglig eftersom man genom den kan följa med vad som händer i diskussionerna och själv göra inlägg.

Att erbjuda denna service till olika föräldrapar kan betyda att man har för få sökande eller fler än det optimalt är i en e-klubb. Därför är det viktigt att båda parterna via en förhandsenkät kan uttrycka sin familjesituation och att båda föräldrarna kan förbinda sig att vara med i 10 veckor. Den professionella handledaren skapar sedan e-klubbens grupp på 6 olika par på basis av de par som anmält sitt intresse och meddelar sedan vem som kommit med. De par som inte valts får ett meddelande som innehåller ett tack för visat intresse samt information om när nästa e-klubb startar. De par som inte kommit med i e-klubben står då i förtur till följande e-klubb, förutsatt att man på nytt anmäler sitt intresse. Är det för få sökande kan man starta en grupp, men ur ett ekonomiskt perspektiv är det alltid finansiären som avgör i slutändan.

På nätsidan kommer det även att finnas länkar till olika instanser, bloggar, lagar m.m. som kan ge stöd i föräldraskapet. För att lätta upp stämningen kan där även finnas roliga test, roliga 10 i topp att vara förälder stereotyper m.m. Genom humor och skratt får man energi i vardagen. Lekfullhet hör inte bara barnen till och därför tänker vi oss att alla som vill får välja en emoji i början av varje träff på basen av den känslan man har när alla träffas i realtid och den kan man ändra under träffen eller efteråt. I figur 1 nedan finns ett urval av emojis som arbetsgruppen ville ha med.



Figur 1 Emoji för nätsidan (källa: Shutterstock)

6.3.1 Anonymitet

I arbetsgruppen övervägde arbetsgruppen länge huruvida föräldrar som deltar i e-klubben skal kunna vara anonyma eller inte. Tillsammans kom vi fram till att man skall kunna vara anonym inför varandra av olika skäl. Svenskfinland är litet och trots att man i början av klubben poängterar att man inte skall diskutera med utomstående om det som händer och sägs i gruppen är detta omöjligt att kontrollera. Det kan leda till att de olika parterna inte vågar säga eller skriva det de på riktigt tycker och känner. Istället för sina riktiga namn får alla deltagare välja en pseudonym eller alternativt en avatar med namn. Inom konceptet e-

klubb kan man i allmänhet välja att träffas en eller flera gånger fysiskt. I denna e-klubb kommer detta inte att ske i och med att medlemmarna är anonyma.

6.3.2 Utvärdering

Inför varje e-klubb får deltagarna fylla i en enkät om varför just de skall väljas till e-klubben. På basen av enkäten bygger handledaren sedan upp klubbens innehåll med ett nytt tema varje/varannan/t.o.m. var tredje vecka, beroende på hurudan fördjupning man vill ha. För att innehållet skall kännas aktuellt och givande fyller deltagarna veckovis i en kort utvärdering som finns på nätsidan men som även kan fyllas i via mobilapplikationen (appen). På så sätt är medlemmarna aktivt med i processen och kan påverka innehållet. Varje veckotema börjas med en kort genomgång av förra veckans tema och utvärdering. I slutet av klubben (gång 10) fyller man i en längre utvärdering som sammanställs av handledaren. Den utvärderingen används för evidens om att klubben behövs när man söker finansiering.

6.3.3 Idébank

Gruppträffarna består av diskussioner baserad på rådgivning, aktuella ämnen i media, utmaningar och funderingar som man burit på länge etc. Mellan de olika gångerna kan man få olika förhandsuppgifter, uppgifter som man skall utföra inför varje gång. Detta kan göras som en inkörning till ett nytt tema eller som en fördjupning i det pågående temat.

I vårt arbete har vi skapat en idébank varifrån man kan få inspiration och idéer till att bygga upp en e-klubb med upp till tio olika teman enligt medlemmarnas önskemål. Vår tyngdpunkt med klubben är delaktighet, handledaren lyssnar till föräldrarnas behov och bygger upp 3 till 10 teman på basen av behovet och föräldrarnas önskemål. Idébanken kommer att leva och bli större vartefter man aktivt börjar hålla e-klubbar för föräldrar. Tanken bakom vissa av dessa teman är mer utvecklade än andra. Här tänker vi dock att nästa grupp får ta över.

Introduktion

- Presentation av deltagarna. Man kan berätta hur många barn man har, vilken del av landet man kommer ifrån. Man kan även diskutera kring hur man just i denna stund upplever sitt föräldraskap och vad som är tyngst men även roligt.
- Här kan en första samarbetsuppgift komma in. Den kan t.ex. gå ut på att tillsammans välja en bild/sång/text/film etc. som man som par anser att

representerar just en själv. Man kan sedan spinna vidare runt barn, glädjeämnen, utmaningar, förväntningar, framtid. Denna uppgift skall vara färdigt till första gången så att alla kan presentera sig för de andra paren.

- Man kan diskutera sina förväntningar på e-klubben och vad man gärna önskar att få ut av klubben.

Föräldraskapets rollkarta

- Genom olika färdiga modeller kan man kartlägga familjens resurser och mönster och få en klarare bild över situationen. Rollkartan kan eventuellt öppna ögonen på de deltagande paren fungerar i sitt föräldraskap.
- Rollkartan får paren att ställa frågor som t.ex. vem lagar oftast mat/sköter tvätten/tvättar bil/går på skolmöten/rådgivning/handlar nya kläder/nattar?
- Parets förberedelse inför e-klubben kan gå ut på att individuellt fundera över vilka uppgifter man har som mamma/pappa och hur man ser och kommer ihåg den andras insatser. Likaså att fylla i rollkartan individuellt och tillsammans.
- Paren kan sätta ett vitsord mellan 1-5 på hur nöjd man är just nu. Sedan kan man på nytt sätta vitsord i ett senare skede och jämföra om och hur man har utvecklats.
- Här kan man mata in en eventuell läxa/uppgift: t.ex. byt roller i en veckas tid och utvärdera hur det förlöpte och vilka tankar det väckte.

Gränser och gränssättning

- En förhandsuppgift kunde vara för paren att göra en lista med viktiga och mindre viktiga saker. T.ex. kan man fråga sig om det är viktigare att man tvättar tänder och sitter vid bordet vid måltid än att man tvättar tänder exakt 2 minuter och har armbågarna på bordet när man äter etc. Inom paren gör man individuella listor och sedan genomför man listorna med varandra.
- Här kan paren också fundera på frågor som t.ex. Hur gör vi när barnet i det offentliga rummet inte "uppför" sig? Vad är syskonkärlek och när går det övergränsen från ok beteende till rent skadligt? När går barnen och lägger sig? Hur nattar man? Gäller samma regler när den ena föräldern är borta?
- Diskutera sin egen föräldraroll och en hurudan förälder man är. Få information hur man kan tänka på gränssättning och hur man kan agera i olika konfliktsituationer med barnen.

Kommunikation

- Bygga upp klubben genom olika frågor till paren: Hur talar man med sitt barn? Hur lyssnar man? Hur tilltalar man varandra inför barnen? Hur tilltalar man barnen? Hur beskriver man sin familj åt andra när barnen är med? Vilka ord och uttryck använder man ofta?
- Lära sig om att förstå barnet och om olika kommunikationsmissar som lätt sker.
- Diskussion om mental närvaro i samspelet med barnen

Rollspel och reflektioner över föräldraskapet

- Diskussion om rollspel och reflektioner kring de egna rollerna i föräldraskapet. Likaså kan man fundera på hur man kan tänka och eventuellt göra annorlunda och var man kan hitta motivation till förändring.
- Paren får fundera kring frågor som t.ex. Hurudan är jag som förälder? Är jag en auktoritär, tillåtande eller en auktoritativ förälder? Vad innebär dessa och vad har

de för betydelse för kontakten till och i kommunikationen med barnen? Finns det andra föräldrastilar.

- Här kunde man också tänka sig att göra ett mindre vetenskapligt test och kolla resultaten och fundera på hur det kommer sig att resultatet ser ut som det gör. En rolig grej men väcker kanske ändå tankar.

Leka med barnen - det lekfulla föräldraskapet.

- Detta handlar om hur man kan göra vardagen rolig med små medel?
- Paren får lära sig att leka och lära med sina barn och på så sätt stärka kommunikationen mellan föräldrar och barn.
- Paren får tips på lekar och aktiviteter, och eventuellt prova nå några om det är möjligt.

Värderingar och principer

- Detta tema behandlar grunden i hur man ser sig själv som förälder, hurudan man vill vara som förälder, synen på barnet/barnen etc.
- Man kan diskutera vilka principer/arv har man fått med sig från sin egen barndom, vad som är viktigt för dig/mig/oss att ge barnen och om man i föräldraskapet och parförhållandet är i balans eller har man olika "dolda agendor"
- Man kan också fundera på en hurudan familj man är och vill vara? Varför?
- Vidare kan paren diskutera helt konkreta regler för hushållet, t.ex. husdjur ja/nej?

Tid

- Detta tema handlar om att kunna disponera sin tid på ett bra och ändamålsenligt sätt.
- Man kan bl.a. tänka sig att strukturera upp dygnet med hjälp av en klocka och t.ex. fundera på följande fråga: Vad händer när? Genom att kartlägga sin tid kan man kanske hitta mer tid och tidstjuvar.
- Paren funderar över den gemensamma tiden, vad kan man göra tillsammans med/ utan barnen?

Nätverk

- Paren får till uppgift att fundera och rita upp sin nätverkskarta för att hitta eventuella dolda resurser: mor/farföräldrar, moster/faster/morbror/farbror och fundera på styrkor och svagheter i nätverket. Fungerar det? Vilka utmaningar finns det?
- Hurudant umgänge har paren? Trivs båda med dem som man umgås med? Är det från bådadas sida eller ensidigt? Är det personer/familjer som ger styrka eller som är energitjuvar? Etc.
- Diskussion om vad man kan göra för sitt förstora sitt nätverk och var man kan hitta de former av stöd som man eventuellt anser sig ha behov av.

Ekonomi

- Här kan man göra upp en kartläggning av sin ekonomi och fundera på vad man sätter pengar på och om man har en familjbudget, varför man har det/inte har det och skulle det vara bra att ha det.

- Paren kan om de vill diskutera eventuella orosmoment i ekonomin. Är den ena föräldern utan inkomst? Hur fördelar man inkomsterna så att båda kan köpa lite kläder åt sig själv, gå på bio mm. Att "bara" vara hemma betyder inte att andra behov inte finns.
- Helt konstruktivt kan gruppen tillsammans fundera på vad man kan göra tillsammans i familjen, vad man har råd med, vad är t.ex. en realistisk resa/utflykt/evenemang m.m. som inte ruinerar matkassan etc.

Det egna "orket" - vad göra?

- Denna gång går deltagarna in på sig själv som individer och funderar på vilka behov man själv har.
- Man kan fundera på om och hur man tar hand om sig själv, att ge och ta tid för sig själv (egentid), hur man återhämtar sig.
- Här kan man tänka sig att ge konkreta tips för ett bättre välbefinnande, t.ex. genom olika lätta övningar som kan göras ensam, tillsammans och i förbifarten.
- Paren kan också diskutera hur kan man stöda varandra gällande "orken"?

Matsituationen

- Paren funderar på matsituationen och vilka svårigheter den innebär. Vem lagar mat och kan den andra eventuellt vara mer delaktig? Och hur kan man ta med barnen i matlagningen?
- Denna gång kan paren också få bra tips på lättlagade, billiga och näringsrika måltider, allt från morgonmål till kvällsmål. Här kan man kanske göra något riktigt roligt om man vill.
- Här kan man också sätta in en diskussion om hur man styr upp matsituationen bättre, d.v.s. regler vid matbordet och hur man följer upp. Man kan även fundera på konkreta regler kring t.ex. lördagsgodis och hur man kommer överens om detta.

Avslutning

- Avslutningen kan byggas upp som en rolig grej där man ändlöst kan välja hur man vill avsluta klubben.
- Eventuella uppgifter tidigare i e-klubben kan knytas ihop i detta skede. T.ex. genom följande uppgift: I början valde ni en bild/sång/text/film mm som representerade er familj/föräldraskap håller ni fast vid den eller har den ändrats under dessa 10 veckor?
- Här kommer dock också utvärderingen in och paren får gärna svara på frågor och diskutera kring olika aspekter med klubben. Hur kändes det att jobba tillsammans? Hur gick processen? Lärde du dig något om dig själv?

6.3.4 Förslag på en Föräldr@styrka e-klubb

Inom arbetsgruppen för detta arbete har vi skribenter tillsammans 8 barn mellan 0-14år. Vi bestämde oss för att tillsammans bygga upp ett förslag på en e-klubb på 10 gånger som utgår från oss själva. Denna e-klubb kunde vi som föräldrar tillsammans med våra partners tänka oss att delta i. Vi har även inom arbetsgruppen fört en diskussion om huruvida man enbart skulle kunna ha ett enda tema för samtliga 10 gånger. Detta för att inte bara göra ett

ytskrap. Likaså har vi fört en diskussion om att deltagarna i e-klubben skulle kunna komma med önskemål från en lista med teman och därifrån välja vilka 3-5 teman de kunde tänka sig vara intresserade av. En e-klubb behöver inte ha just ett tema för varje tillfälle. Man kan också bestämma sig för att fokusera på ett tema under flera sessioner. Då kan man eventuellt få en viss fördjupning. Detta är ett förslag på vår egen e-klubb (se mer detaljer i bilaga 2):

1. Introduktion (reservera lite längre tid p.g.a. teknikstrul)
2. Föräldraskapets rollkarta (som en grund för e-klubbens uppbyggnad)
3. Den egna orken, självkontrollen
4. Nätverk
5. Tid och rutiner
6. Gränser och gränssättning
7. Ekonomi
8. Leka med barnet/barnen
9. Rollspel
10. Avslutning och utvärdering

6.4 Produktpaketet för e-klubben Föräldr@styrka

Arbetsgruppen ger här ett förslag på hur en färdig produkt kunde se ut baserat på vår teoretiska del. Vi har tillsammans tagit fram en logo, färgpalett och stämningbilder på en nätsida respektive en applikation. Vidare har vi gjort ett smakprov på hur tre olika teman kunde se ut i en broschyr man på rådgivningen kan överrätta till potentiella deltagande föräldrar i e-klubben.

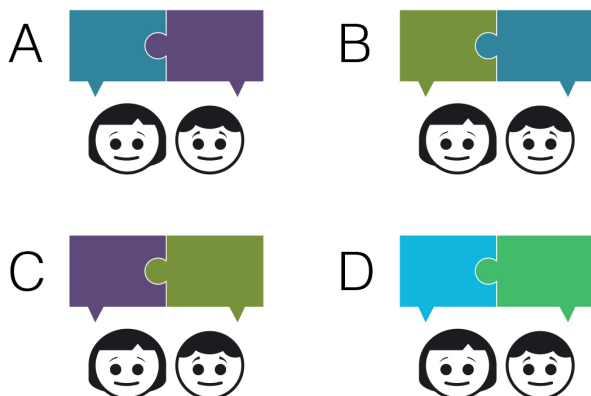
6.4.1 E-klubbens namn

E-klubben behövde få ett namn. Det var alla i arbetsgruppen överens om. Vårt mål var att namnet genast skulle ge en känsla av vad e-klubben går ut på och vem den riktar sig till. Vi lekte med många olika ord som klubb, coach, kommunikation m.m. Det var dock klart att vi ville använda oss av ordet föräldrar. Vidare ville vi att namnet skulle ge en virtuell känsla och därför bestämde vi oss för att använda ett @ i namnet. Arbetsgruppen enades om namnet Föräldr@styrka.

6.4.2 Logo och färgval

För att kunna marknadsföra en färdig produkt ansåg vi oss behöva en logo som symboliserar själva kärnan i e-klubben, d.v.s. kommunikationen i föräldraskapet. Det var viktigt att tydligt få fram att e-klubben vänder sig till par. Att även få med papporna har

varit ett av målen från start. Pusselbitarna i figur 2 nedan i texten symboliserar att fast man har tio pusselbitar är det bara vissa bitar som passar ihop. När man hittar rätt bitar eller i det här fallet rätt sätt att kommunicera sinsemellan stöder man hela familjen. Figureernas ansikten är inte helt glada eftersom de söker sina pusselbitar och sin form av hur man skall kommunicera så att det gynnar barnen i familjen. Valet att hålla personerna i logon svartvita är att det inte utesluter någon p.g.a. hudfärg.



Figur 2 Alternativ för logo med olika färgförslag. (källa: J. Bjork)

Färgerna skall vara neutrala men samtidigt inge ett lugn. Alternativ B i figur 2 innehåller just de elementen som vi ville ha. Den olivgröna färgen tillsammans med petrolgröna färgen gifter sig även vackert med den lila (gredelina/violetta) färgen och de tre färgerna har vi i arbetsgruppen valt oss att använda i själva produktpaketet (se figur 3).



Figur 3 Produktpaketets färgsammansättning. (källa: J. Bjork)

6.4.3 Nätsidan

Innan man skapar den befintliga nätsidan behöver man göra en wireframe. Det är en enkel skiss över hur man vill strukturera upp innehållet till en kommande nätsida. När man skissar är det alltid enbart i svart vitt så att man inte hakar upp sig på att utkastet inte genast tilltalar. Det är viktigt att först ta fasta på vad nätsidan skall innehålla. Efter det gäller det att strukturera upp och göra sidan användarvänlig. I detta arbete har vi valt att inte gå så djupt in i själva nätsidans utformning, vi har istället skapat en stämningbild (figur 4) på hur det i framtiden kunde se ut.



Figur 4 Stämningbild för e-klubbens nätsida. (källa: J. Bjork)

Denna bild är en s.k. pitch som är en kort presentation av vår idé för e-klubben Föräldr@styrka. I och med att detta enbart är på ett idéstadium presenteras figuren i denna storlek, inte större.

6.4.4 Applikation (App)

Applikationen till e-klubben Föräldr@styrka skall stöda nätsidan och vara lättillgänglig för användarna. Här är en stämningbild (bild 5) på hur en framtida applikation kunde se ut. Även detta är en pitch och presenteras därför enbart i denna storlek.



Figur 5 Stämmingsbild för e-klubbens applikation (app). (källa: J. Bjork)

6.4.5 Broschyr

Föräldr@styrka bygger på delaktighet och växelverkan mellan deltagare och handledare därför kommer vi bara att ge ett förslag på hur en broschyr kan tänkas se ut (se bilaga 2). Arbetsgruppen har även tagit fram en stämmingsbild (en pitch) på hur en broschyr över produkten kunde se ut.(figur 6)



Figur 6 Stämmingsbild på broschyr för e-klubben. (källa: J. Bjork)

7 Sammanfattning och avslutande ord

I detta arbete har vi enligt Tuulaniemi (2011) byggt upp en prototyp för en e-klubb för småbarnsföräldrar. E-klubbens syfte är att ge småbarnsföräldrar stöd i deras föräldraskap. Stödet som e-klubben kan erbjuda ges dels i form av professionellt stöd men även genom det viktiga referensstödet, d.v.s. stöd av andra småbarnsföräldrar som befinner sig i samma eller liknande situation. För vårt koncept kom vi fram till en modell med 10 virtuella träffar (enligt projektets anvisningar) och en idébank där vi samlat ihop teman som man kan

använda sig av. Hur själva e-klubben sist och slutligen ser ut är upp till den föräldragrupp som deltar, i och med att deltagarna själva med egna önskemål kan vara med och bygga upp e-klubben. Därför kan det finnas olika antal teman per e-klubb trots att antalet virtuella träffar alltid hålls detsamma, d.v.s. 10 gånger.

Målgruppsanalysen i detta arbete är omfattande. Vi har satt oss in i mängder av litteratur och fått många av våra egna erfarenheter, tankar och reflektioner bekräftade. Personer som vi under processens gång talat med är bl.a. en representant för Barnavårdsföreningens Familjehörna i Ekenäs. Hon menar på basis av egen erfarenhet som ledare av en e-klubb-liknande verksamhet att det finns stora utmaningar med referensstöd i den virtuella världen. Det är t.ex. viktigt att tekniken fungerar och att man ordentligt funderar på hur man försöker engagera föräldrar, och speciellt pappor, i en e-klubb. En representant för Voimaperheet har för oss bekräftat att det finns ett enormt behov av denna typ av tjänster för föräldrar. En annan professionell inom det sociala området som vi bollat tankar med är en privatpraktiserande lösningsinriktad psykoterapeut som även arbetar som socialarbetare på Familjerådgivningen (Socialverket vid Helsingfors stad), och är utbildad gruppleadare inom "De otroliga åren"-metoden. För den visuella delen har vi konsulterat J. Bjork, som arbetar som art director (AD) och han har utan ersättning hjälpt oss i arbetsgruppen att visualisera våra visioner av e-klubben Föräldr@styrka.

Under arbetets gång har skribenterna själva provat på e-klubbskonceptet i och med att alla tre bor, lever och arbetar på tre olika orter i Svenskfinland. Allt arbete, alla träffar och möten har skett över internet. En gång under processens gång har samtliga tre sammanstrålat IRL på en och samma plats. Kontakten mellan skribenterna har genomgående och fortlöpande skett via Facebook Messenger, där man bollat idéer, delat information, filmklipp, artikellänkar etc. med relevans för arbetet. Här har även delats mödor, sjukdomar, besvär, glädjeämnen och mycket annat. Som skrivplattform har vi använt oss av Google Drive, vilket är ett bra verktyg för denna form av samarbete på distans. Dock ingår det vissa begränsningar. Vid samtliga inlämningar har alltid en av gruppens medlemmar redigerat texten i Word på egen hårddiskiva. Detta i och med att Google Drivens skrivprogram inte har alla funktioner som behövs.

Under våren har gruppen även haft mer eller mindre regelbunden telefonkontakt via Skype och/eller Facetime. Många gånger har vi märkt att tekniken brister. Skype kräver uppdateringar, vilka ändå inte varit tillräckliga för att det skall fungera. Ibland är kvaliteten på samtalen dåliga och man hör inte vad de andra säger. Gällande vår e-klubb anser vi att

det finns orsaker att noggrant sätta sig in i vad som erbjuds i teknisk väg och vilka forum som är bäst att använda sig av.

Vi har även under arbetets gång kunnat konstatera att det regionvis skiljer sig hurdana tjänster som utvecklats som stöd i föräldraskapet. I vissa kommuner har man satsat mer på barnfamiljer än i andra. T.ex. i Vasa har man satsat mycket på att lyfta upp pappornas roll i föräldraskapet. Vasa stads enhet för hälsofrämjande erbjuder alla Vasa-män papparådgivning. Det innefattar ett individuellt besök hos en hälsovårdare. Tyngdpunkten under besöket ligger på hälsa och ger möjlighet att prata om den kommande förändringen i livssituationen. Vid mödrapolikliniken är man lyhörd och erbjuder snabbt stöd till mammor i vardagen både innan och efter födseln. Det kan handla om remiss till "pelko poli", familjerådgivning, familjeplanering eller en familjearbetare. I Vasa stad arbetar det för tillfället mer än 10 familjearbetare.

I Raseborg håller man fortfarande på och bygger upp den kommunala servicen för barnfamiljer för att anpassa den till de kriterier som ställs i och med den nya socialvårdslagen. I skrivandets stund söker man till Familjecentret en socialarbetare för att stärka den nuvarande personalstyrkan på 2 familjehandledare. Familjecentret ordnar bl.a. traditionella familjeföreberedelsekurser och kurser för föräldrar till barn under 1 år. I dessa har man försökt baka in en träff där man skiljer på paren och papporna får träffa en pappadragare. I Raseborg har tyvärr en central aktör, den lokala Folkhälsan-föreningen, för ett par år sedan avvecklat den omfattande familjecaféverksamheten (referensstöd) med daglig öppethållningstid. Denna verksamhet har ersatts med ett mer splittrat utbud av denna typ av tjänster i ett antal andra aktörers regi. I Pargas har man i sin tur familjehuset Ankaret som på flera sätt anses vara en föregångare för hur man kan bygga upp verksamheten kring tjänster för småbarnsfamiljer. Med denna varierande bild av läget i Svenskfinland stärks ytterligare känslan av att vårt koncept med en e-klubb för småbarnsföräldrar ligger i tiden och kan bli ett bra komplement till den servicen som riktar sig till småbarnsföräldrar och familjer idag. E-klubben kan inte ersätta det konkreta familjearbetet i familjerna.

Källförteckning

Aarsand, L. & Aarsand, P., 2012. *Familjeliv och lärande*. Lund: Studentlitteratur.

ABIM Foundation et al, 2003. Medical Professionalism in the New Millenium: A Physician Charter. *Journal of the American College of Surgeons*, pp. 115-118.

Barnskyddslag 417/2007, 2016. *Finlex*. [Online]

Available at: www.finlex.fi

[Använd 3 3 2016].

Bergström, A., 2010. Personligt och privat i sociala medier. i: S. Holmberg & L. Weibull, red. *Nordiskt ljus. Som-rapport nr 50*. Göteborg: SOM-institutet.

BF, 2016. *Barnavårdsföreningen i Finland*. [Online]

Available at: www.bvif.fi/sve

[Använd 1 3 2016].

Binford Hopf, R. B., Le Grange, D., Moessner, M. & Bauer, S., 2013. Internet-BAsed Chat Support Groups för Parents in Family-Based Treatment for Adolescent Eating Disorders: A Pilot Study. *European Eating Disorders Review*, Volym 21, pp. 215-223.

Bjork, J., 2016. *Art Director*. Vasa: (konsultation för visualisering av e-klubb).

Brun Hansen, M., 2006. *Kompetenta föräldrar*. Stockholm: RUNA.

Bäck-Wiklund, M. & Bergsten, B., 1997. *Det moderna föräldraskapet: en studie av familj och kön i förändring*. Stockholm: Natur och Kultur.

Chenik, M., Bolinder, G. & Juth, N., 2011. *Sociala medier förändrar relationen mellan patient och vårdgivare*. *Läkartidningen Issue 13*. [Online]

Available at:

<http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=16235>

[Använd 26 4 2016].

Cooklin, A. R., Giallo, R. & Rose, N., 2011. Parental fatigue and parenting practices during early childhood: an Australian community survey. *Child: care, health and development*, 38 (5), pp. 654-664.

Devolin, M. o.a., 2012. Information and Support Needs among Parents of Young Children in a Region of Canada: A Cross-Sectional Survey. *Public Health Nursing*, 30(3), pp. 193-201.

Dugarova, E., Utting, P. & Cook, S., 2015. *UNRISD: United Nations Research Institute for Social Development*. [Online]

Available at:

<https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/1213unrisd.pdf>

[Använd 25 3 2016].

Eriksson, L. & Löfstedt, P., 2010. Familjemiljö 2-18 års ålder. i: S. Bremberg & L. Eriksson, red. *Investera i barns hälsa*. Stockholm: Gothia.

- Ev. Luth. kyrkan i Finland, 2016. *Evangelisk Lutherksa Kyrkan i Finland*. [Online]
Available at: <http://evl.fi/EVLsv.nsf>
[Använd 3 3 2016].
- Faderskapslag 11/1015, 2016. *Finlex*. [Online]
Available at: www.finlex.fi
[Använd 3 3 2016].
- FDUV, 2016. *Förbundet de utvecklingsstördas väl*. [Online]
Available at: <http://www.fduv.fi/sv/start/>
[Använd 3 3 2016].
- Finlands grundlag 731/1999, u.d. [Online]
Available at: www.finlex.fi
[Använd 3 3 2016].
- Finlands Röda kors, 2016. *Finlands Röda kors*. [Online]
Available at: <https://www.rodakorset.fi/>
[Använd 5 4 2016].
- Folkhälsan, 2016. [Online]
Available at: www.folkhalsan.fi
[Använd 1 3 2016].
- FPA, 2016. *Folkpensionsanstalten*. [Online]
Available at: <http://www.kela.fi/web/sv>
[Använd 3 3 2016].
- Furman, B., 2010. *Muksuopin lumous - uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat*. Helsinki: Tammi.
- Halme, N., Kekkonen, M. & Perälä, M.-L., 2012. *Perhekeskukset Suomessa. Palvelut, yhteistoiminta ja johtaminen*, Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos.
- Halme, N., Vuorisalmi, M. & Perälä, M.-L., 2014. *Tuki, osallisuus ja yhteistoiminta lasten ja perheiden palveluissa. Työntekijöiden näkökulma*, Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos.
- Hammond, H., 2015. Social Interest, Empathy, and Online Support Groups. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), pp. 174-184.
- Hastrup, A., 2013. Lasten Kaste-hankeissa kehitettyä 2008-2011. i: A. Hastrup, M. Hietanen-Peltola, J. Jahnukainen & M. Pelkonen, red. *Lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen uudistaminen. Lasten Kaste-kehittämistyöstä pysyväksi toiminnaksi*. Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos.
- Hellsten, T., 2005. *Föräldraskap. Makt med ansvar*. Helsingfors: Cordia AB.
- Hem och Skola, 2016. *Förbundet Hem och Skola i Finland*. [Online]
Available at: <http://www.hemochskola.fi/start/>
[Använd 3 3 2016].
- Hundeide, K., 2011. *Vägledande Samspel i praktiken. Genomförande av ICDP-programmet*. u.o.:ICDP.

Hälso- och sjukvårdslag 1326/2010, 2016. *Finlex*. [Online]
Available at: www.finlex.fi
[Använd 3 3 2016].

IISD, 2016. *International Institute for Sustainable Development*. [Online]
Available at: <http://www.iisd.org/topic/sustainable-development>
[Använd 03 04 2016].

Infopankki, 2016. *Finland på ditt språk*. [Online]
Available at: <http://www.infopankki.fi/sv/startside>
[Använd 14 3 2016].

Johansson, T. & Jons, I., 2002. *Föräldragrupper i praktiken*. Stockholm: Gothia.

Jonsson, N. & Rönnbom, S., 2010. *Transitionen till föräldraskap. Hur upplever förstagångsföräldrar det?*. Borås: Examensarbete för magisternivå, Högskolan i Borås, Institutionen för Vårdvetenskap.

Juslin, E., 2012. *Byte av berättelser. Resursförstärkande social stöd i ett virtuellt diskussionsforum för föräldrar. Serie R: Rapporter, 3/2012*, Åbo: Yrkehögskolan Novia.

Juul, J., 2009. *Din kompetenta familj*. München: Bonnier Fakta.

Juul, J., 2016. *Jesper Juul*. [Online]
Available at: <http://jesperjuul.com/>
[Använd 28 4 2016].

Karlsson, K., 2012. *Anknytning - om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*. Stockholm: Gothia.

Kuivakangas, J., 2002. Kuuluuko ääni, löytyykö keinot? ähtökohtia lasten pahoinvoinnin tarkasteluun. i: A. Rönkä & U. Kinnunen, red. *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lag om grundläggande utbildning 628/1998, 2016. *Finlex*. [Online]
Available at: www.finlex.fi
[Använd 3 3 2016].

Lag om småbarnspedagogik 36/1973, 2016. *Finlex*. [Online]
Available at: www.finlex.fi
[Använd 3 3 2016].

Lammi-Taskula, J., 2008. Doing Fatherhood: Understanding the Gendered Use of Parental Leave in Finland. *Fathering*, 6(2), pp. 133-148.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M., 2014. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen lapsiperheissä. i: J. Lammi-Taskula & S. Karvonen, red. *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveysten ja Hyvinvoinnin Laitos.

Lastensuojelu.info, 2016. *Lastensuojelu.info*. [Online]
Available at: <http://www.lastensuojelu.info/>
[Använd 3 3 2016].

Lee, C. S. & Doherty, W. J., 2007. Marital Satisfaction and Father Involvement during the Transition to Parenthood. *Fathering*, 5(2), pp. 75-96.

Lemmens, M., 2011. Cultural Competence Column: Parent Effectiveness Training. *Mental Health Nursing*, Volym 32, pp. 137-139.

mammapappa.com, 2016. *Forum*. [Online]
Available at: <http://forum.mammapappa.com/>
[Använd 4 3 2016].

MML, 2016. *Mannerheims Barnskyddsförbund*. [Online]
Available at: www.mll.fi/se
[Använd 3 3 2016].

Nordens Vårdscenter, 2012. *Nordens barn. Utveckling av nordiska familjecentraler. Resultat från projektet Tidiga insatser för familjer*. Helsingfors: Nordens Vårdscenter Finland.

Olsson, I. I., Hagekull, B. & Bremberg, S., 2003. *Stöd till föräldrar för att främja barns och ungdomars psykiska hälsa. En systematisk forskningsöversikt*, u.o.: Statens Folkhälsoinstitut Rapport nr 2003: 20.

Paananen, P., 2007. *Perhebarometri 2007. Mikä on minnun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997*, Helsinki: Väestöliitto.

Paananen, R. & Gissler, M., 2014. Hyvinvointi oluttuu yli sukupolvien. i: J. Lammi-Taskula & S. Karvonen, red. *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos.

Perheaikaa.fi, 2016. [Online]
Available at: www.perheaikaa.fi
[Använd 5 4 2016].

Perälä, M.-L., Salonen, A., Halme, N. & Nykänen, S., 2011. *Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma*, Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos.

Plantin, L. & Daneback, K., 2009. Parenthood, information and support on the internet. A literature review of research on parents and professionals online. *BMC Family Practice*, 10(34).

Pulkkinen, L., 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. i: A. Rönkä & U. Kinnunen, red. *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. u.o.:PS-Kustannus.

Punamäki, R.-L., 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. i: J. Sinkkonen & M. Kalland, red. *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Rautio, S., 2013. Parents' experiences of early support. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, Volym 27, pp. 927-934.

Rimpelä, M. & Rimpelä, M., 2015. *Säästöjä lapsiperheiden palveluremontilla. Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 93*. Helsinki: Kunnallisan keittämässätiö KAKS.

Rokach, A., 2004. Giving Life: Loneliness, Pregnancy and Motherhood. *Social Behavior and Personality*, 32(7), pp. 691-702.

Rotary, 2016. *What you need to know about E-clubs*. [Online]
Available at: <https://www.rotary.org/myrotary/en/document/what-you-need-know-about-rotary-e-clubs>
[Använd 14 1 2016].

Rotkirch, A., 2014. *Tillsammans om familjelivets härlighet och svårighet*. Helsingfors: Schildts & Söderströms.

Salmi, M., Mäkelä, J., Perälä, M.-L. & Kestilä, L., 2012. *Lapsi kasvaa kunnassa - miten kunta voi tukea lasten hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskejä. Päätösten tueksi 1/2012.*, Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos.

Sarkadi, A. & Bremberg, S., 2005. Socially unbiased parenting support on the Internet: a cross-sectional study of users of a large Swedish parenting website. *Child: Care, Health & Development*, 31(1), pp. 43-52.

SHM, 2015. *Sosiaalihuoltolaki - soveltamisopas*. Helsinki: Social- och hälsovårdsministeriet.

SHM, 2016. *Social- och hälsovårdsministeriet*. [Online]
Available at: <http://stm.fi/etusivu>
[Använd 14 3 2016].

Shutterstock, 2016. *Shutterstock*. [Online]
Available at: <http://www.shutterstock.com/>
[Använd 3 5 2016].

Socialvårdslag 1301/2014, 2016. *Finlex*. [Online]
Available at: www.finlex.fi
[Använd 3 3 2016].

Statsrådet, 2011. *Statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerande hälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga 338/2011*. [Online]
Available at: www.finlex.fi
[Använd 3 3 2016].

Stawreberg, Anna-Maria (red.), 2009. *Föräldracoaching med Jesper Juul*. Stockholm: Norstedts.

Stickdorn, M. & Schneider, J., 2011. *This is Service Design Thinking: Basics, Tools, Cases*. USA: Wiley.

Suomi.fi, 2016. *En adress för medborgartjänster*. [Online]
Available at: www.suomi.fi
[Använd 5 4 2016].

THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016. *Barn, unga och familjer*. [Online]
Available at: <https://www.thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer>
[Använd 3 3 2016].

Turun Yliopisto, 2016. *Voimaperheet*. [Online]

Available at:

<http://www.utu.fi/fi/yksikot/med/yksikot/voimaperheet/Sivut/home.aspx>

[Använd 21 4 2016].

Tuulaniemi, J., 2011. *Palvelumuotoilu*. Helsinki: Talentum.

Unicef, 1989. *Barnkonventionen. FN:s konvention om barnets rättigheter*. [Online]

Available at: <https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen>

[Använd 26 02 2016].

Unicef, 2016. *Barnkonventionen*. [Online]

Available at: <https://unicef.se/barnkonventionen>

[Använd 18 2 2016].

Vaaranen, H. & Oulusmaa, M., 2016. *Puhumattomuus on tuhoavaa*. [Online]

Available at:

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/puhumattomuus/

[Använd 22 4 2016].

Webster-Stratton, C., 2007. *De otroliga åren. En handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan två och åtta år*. Lund: Palmkrons förlag.

Wells, M. B. & Sarkadi, A., 2012. Do Father-Friendly Policies Promote Father-Friendly

Child-Rearing Practices? A review of Wsedish Parental Leave and Child Helath

Centers. *Journal of Child and Family Studies*, Volym 21, pp. 25-31.

Väestöliitto, 2016. *Väestöliitto*. [Online]

Available at: <http://www.vaestoliitto.fi/>

[Använd 3 3 2016].

YLE, 2014. *Närgrupper ger trötta föräldrar stöd*. [Online]

Available at: <http://svenska.yle.fi/artikel/2014/12/01/natgrupper-ger-trotta-foraldrar-stod>

[Använd 3 3 2016].

YLE, 2016. *Bråkiga barn behöver höra att de är bra*. [Online]

Available at: <http://svenska.yle.fi/artikel/2016/04/12/brakiga-barn-behover-hora-att-de-ar-bra>

[Använd 20 4 2016].

Figurförteckning

Figur 1 Emoji för nätsidan (källa: Shutterstock).....	49
Figur 2 Alternativ för logo med olika färgförslag. (källa: J. Bjork).....	55
Figur 3 Produktpaketets färgsammansättning. (källa: J. Bjork).....	55
Figur 4 Stämningbild för e-klubbens nätsida. (källa: J. Bjork).....	56
Figur 5 Stämningbild för e-klubbens applikation (app). (källa: J. Bjork).....	56
Figur 6 Stämningbild på broschyr för e-klubben. (källa: J. Bjork).....	57

KÄLLSÖKNING

Examensarbete: e-clubbing
Camilla Björk, Åsa Gottberg, Guy Enqvist

Bilaga 1

Sökord	Avgränsningar	Databas	Träffar	Använda källor	Artikel rubrik/ Bok titel mm.	Datum
Family AND support AND Finland (GE)	Full Text, Peer Reviewed, publication date 2010 →	Ebsco Academic Search Elite	53	1	Rautio S. 2013	21.1.2016
Parenthood AND support AND Finland	Full Text, Peer Reviewed, publication date 2010 →	Ebsco Academic Search Elite	3	1	Rautio S. 2013	21.1.2016
Parenting AND fatigue AND support	Full Text, Peer Reviewed, publication date 2010 →	Ebsco Academic Search Elite	11	1	Cooklin et al, 2012	23.3.2016
Parenting AND support AND internet	Full Text, Peer Reviewed, publication date 2010 →	Ebsco Academic Search Elite	22	1	Devolin et al, 2012	23.3.2016
Development AND support groups AND internet	Full Text, Peer Reviewed, publication date 2010 →	Ebsco Academic Search Elite	28	1	Binford Hopf et al. 2012	21.1.2016
Communication AND parenthood AND conflict	Full Text, Peer Reviewed,	Ebsco Academic Search Elite	7	1	Lemmens et al, 2011	19.4.2016



Föräldr@styrka

Exempel på hur e-klubben Föräldr@styrka kan se ut:

1. Introduktion
2. Föräldraskapets rollkarta
3. Den egna orken, självkontrollen
4. Nätverk
5. Tid och rutiner
6. Gränser och gränsättning
7. Ekonomi
8. Leka med barnet/barnen
9. Rollspel
10. Avslutning



1. Introduktion

Förhandsuppgift

Veckans tema

Utvärdering



Förhandsuppgift

Presenteras alltid i slutet av föregående träff

Förbered en presentation av er som föräldrar:

1. Sätt dig in i hur barnet tänker och presentera dig hur du tror ditt barn/dina barn ser dig. Är barnet/barnen väldigt små måste du ner på en basal nivå var du beskriver känslor, dofter etc. (ca. 1min /pers)
2. Presentera tillsammans er familj ur en vuxen synvinkel. (ca.4min/par)



Veckans tema

Det är ett medvetet val att inte ge utrymme för fri diskussion i klubbens början eftersom man då initierar deltagarnas roller/stil/medverkan. Vissa är dominanta och andra tillbakadragna därför viktigt att träffen är stadigt styrd av handledaren så att alla bereds samma tid och utrymme i gruppen

Introduktion

1. Handledaren börjar med att introducera sig själv.
2. Parvis genomgång av t.ex. Hur man fick reda på om e-klubben, hur man processade och beslöt att man skulle anmäla sig, vilka är förväntningarna på klubben (ca.3min/par)
3. Presentation av förhandsuppgiften
4. Introducerar föräldrarollkartan inför nästa träff.



Utvärdering

Detta kommer att ske virtuellt var svarsalternativen är:

mkt dåligt 1 2 3 4 5 mkt bra

Vad tyckte du?

Förslag på utvärderingsfrågor:

1. Hur motsvarade temat beskrivningen?
2. Uppfylldes ändamålet av förhandsuppgiften tyckte du?
3. Kommer du att kunna tillämpa det du lärt dig i din vardag?
4. Var det något du saknade eller något som du tycker kan lämnas bort ur temat?
5. Övriga kommentarer?



2. Föräldraskapets rollkarta

Förhandsuppgift

Veckans tema

Utvärdering



Förhandsuppgift

Presenteras alltid i slutet av föregående träff

Rollkartan

Rollkarta (registrerat varumärke) hjälper paren att kartlägga sina förädrakompetenser och kan även ligga som grund för vilka teman som tas upp senare i e-klubben.

- Paren är färdigt introducerade i temat
- De kan ladda ner modellen via nätsidan eller applikationen.
- Rollkartan fylls i individuellt varpå man för en respektfull diskussion med varandra.
- Rollkartan skall vara färdig till träff nr.2



Veckans tema

Föräldraskapets rollkarta

- Paren lägger ev. upp sina rollkartor på nätsidan så att alla kan ta del av dem? (gruppen avgör tillsammans hur de känner)
- Alla par ges möjligheten att sammanfatta hur övningen gått.
- Vilken roll är starkast/svagast? hur kompletterar ni varandra? konkurrerar ni eller samarbetar ni i föräldraskapet? mm.
- Kan öppna upp nya teman, kan skapa konflikter som handledare gäller det att vara förberedd på olika scenarion.



Utvärdering

Detta kommer att ske virtuellt var svarsalternativen är:

mkt dåligt 1 2 3 4 5 mkt bra

Vad tyckte du?

Förslag på utvärderingsfrågor:

1. Hur motsvarade temat beskrivningen?
2. Uppfylldes ändamålet av förhandsuppgiften tyckte du?
3. Kommer du att kunna tillämpa det du lärt dig i din vardag?
4. Var det något du saknade eller något som du tycker kan lämnas bort ur temat?
5. Övriga kommentarer?



10. Avslutning

Förhandsuppgift

Veckans tema

Utvärdering



Förhandsuppgift

Presenteras alltid i slutet av föregående träff

Utvärdering

Fundera över följande tre frågor tillsammans (presentation ca.5min/par)

1. Var det något du saknade i e-klubben eller något du tycker kan lämnas bort?
2. Nämn tre i topp vilka var e-klubbens främsta styrkor och svagheter?
3. Hur kan ni för er del tillämpa det ni lärt er i er vardag?



Veckans tema

Avslutning

1. Genomgång av förhandsuppgiften
2. Paren ges konkreta förslag på hur de kan fortsätta att upprätthålla en kontakt via nätet om så önskas och tips på t.ex. bra www-sidor.
3. Handledaren ger hens feedback.
4. Alla får per mail inom en vecka ett utkast på slutgiltiga utvärderingen.



Utvärdering

Detta kommer att ske virtuellt var svarsalternativen delvis är i siffror men även i text:

mkt dåligt 1 2 3 4 5 mkt bra

Vad tyckte du?

1. Hur svarade marknadsföringen e-klubben?
2. Känner du att det var lätt att hitta tid för e-klubben?
3. Var det aktuella och intressanta teman för dig?
4. Har du några förslag på hur e-klubben skulle kunna förbättras?
5. Övriga kommentarer?

