

NUMMER 3
2018



haro
tid för barnen

VÄGVAL

RECEPT

Goda nötbars

MITT VAL

Personliga
berättelser om
avgörande vägval

BOKTIPS

För våra
barns bästa

REDAKTIONEN

Vägval. Valår. Ja livet är fullt av val!

Vissa val är små, slentrianmässiga och på ren rutin, andra känns stora och nagelbitande. Ibland känner vi oss låsta som om vi inte hade någon valfrihet alls. Ibland blir vi överväldigade av alla val och möjligheter som hela tiden poppar upp att vi känner att tiden inte räcker till och att man plötsligt inte vet hur man ska prioritera rätt. Men tänk att vi alla människor får 86 400 sekunder att förvalta varje dag. Varje dag en ny lika stor dos sekunder, varje dag en möjlighet att göra denna dagens val lite lite mer genomtänkt och förhoppningsvis bättre än gårdagens. Ibland när jag själv upplever dagarna som 86 400 sekunder av börda, utan att se en utväg behöver jag ta ett kliv bakåt och överblicka mitt liv. Som att man står och tittar på en gigantisk målning, dock två cm ifrån och börjar tröttna på att bara se fyra penseldrag åt gången. För att sedan kliva tre meter bak och få nytt underbart perspektiv, ja en helhetsbild! Vart är jag påväg egentligen? Vart ligger mina prioriteringar? Pekar mina vardagliga små val åt den riktning jag vill gå i det stora hela? Inte? Vad kan jag göra för att leva i harmoni med vad jag förstår eller tror är viktigt? Och våga lita och handla på den känslan!

Vad du än befinner dig i ditt liv vill vi bara säga tack för att DU tar dig några sekunder av ditt dygn att läsa i denna tidning! Vi hoppas kunna inspirera och få hjärtat att skutta till för frågor och perspektiv som kanske glöms bort eller prioriteras bort mer och mer i dagens debatter.

Trevlig läsning önskas ni alla och stort lycka till med de små och stora dagliga valen detta spännande år!

Julia Olsson

Utgives av:

Riksorganisationen Haro för Valfrihet, Jämställdhet och Föräldraskap. En demokratisk, ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. Tidningens syfte är att främja en större mångsidighet i samhällsdebatten kring barnomsorgs-, familje- och jämställdhetsfrågor samt att skapa ett forum även för åsikter grundade på idealen valfrihet, jämställdhet och föräldraskap.

Adress:

Rikorganisationen Haro
Box 737, 114 79 Stockholm

Hemsida:

www.haro.se epost: info@haro.se

Ansvarig utgivare:

Ingvild Segersam, ingvild.segersam@haro.se

Material till tidningen skickas till:

redaktionen@haro.se
Elise Murphy, Vatthult Bohem, 518 90 Sandared
Dessa material kan komma att publiceras på
www.haro.se

Redaktionen:

Julia Olsson, julia.olsson@haro.se
Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se
Elise Murphy, elise.murphy@haro.se

Layout:

Caroline Höglund, caroline.hoglund@haro.se

Kassör:

Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se

Adressändringar:

Sam Bengtsson, sam.bengtsson@haro.se
Telnr 0705-170770

På omslaget:

Meditation över val i livet.

Redaktionen ansvarar ej för icke beställt material och skribenterna ansvarar själva för innehållet i artiklarna. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och ev. korta insända texter. Redaktionen tar inte in material som syftar till att hetsa, kränka eller diskriminera individer eller grupper. Åsikter som presenteras i tidningen behöver nödvändigtvis inte vara organisationens.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- 01 Redaktionen
- 03 Ordförande har ordet
- 05 Serie: Mitt val
- 10 Recept
- 11 Neufeldspalten
- 13 Boktipset
- 14 Coachen tipsar
- 15 En mammas tankar
- 17 Till sist Stille
- 18 Nästa nummer

BLI MEDLEM OCH STÖD OSS!

Medlemsavgiften 200kr/år
Tidningen haro ingår.
Betala in på Bankgiro: 797-7374 eller
Swish 123 569 56 89

Skriv Ny medlem och ditt namn.
Skicka sedan ett mail till info@haro.se och
uppgi namn, adress, födelseår (endast årtal)
och e-post.

Välkommen!

ORDFÖRÄNDE HAR ORDET

Inget är som att fjällvandra om sommaren. Om jag blundar kan jag fortfarande känna lukten av mossa, fjällbäckar och dimman man bara hittar högst uppe på bergstopparna. Återuppleva smaken av hjortron och turkost glaciärvatten. Synen av snöfläckar mellan sten och täcken av rosa blommor. Renar som betar i lätta regnskuror i ett landskap där tiden alltid står stilla. Det är som att bergsluften sköljer bort alla nyanser av grått som under året lagt sig som en hinna över uppmärksamhetens färgskalor. Penseldragen i naturen träder fram i lukt, ljud och bild och låter svensk valkampanj få vila ett tag.

Den enda gemensamma nämnaren med kullerstensgatorna i debatternas Almedalen är just sten. För här finns inga gator och eller vägar. Bara små stigar med rödmålade stenar som ger möjligheten att avvika ibland för att ta en matpaus eller titta på utsikten. Man väljer helt enkelt vägar – ibland utanför stigen – beroende på vem man har med sig och vädrets humörsvängningar. Skall minstingen eller mormor vara med, ja då kanske bergstoppen får vänta. Det är vandrarna som bestämmer resmålet eftersom en del av syftet är att kunna gå och uppleva vandringen tillsammans. Även fjälltoppar kan nås om man bara hittar en stig som inte är för brant en dag det inte blåser för mycket.

Milsvis från snåriga bergsstigar hittar vi den svenska familjepolitikens autostrada. Här blåser det för jämnheten på en asfalterad väg där resenären tydligt blir upplyst om resmålet. Lokaliseringsmärket med "Jämställdhetens Mecka – 50" och sedan varningsförbud- och påbudsskyltarna: "Varning för barn. Varning för långsamtgående löneutveckling. Varning för karriärsmissig nedförslutning.

Påbjuden förskolebana. Förbud mot barnvänlig sväng. Begränsad hemmatid." Visserligen kommer man så småningom till en korsning där man kan välja att svänga åt höger eller vänster.

Högervägen har möjligen fler varningsskyltar än de förbud- och påbudsskyltar som dominerar vägen åt vänster. Men just på denna autostrada är slutstationen gemensam. De familjepolitiska förslagen sedan 60-talet har haft ekonomisk jämställdhet mellan män och kvinnor som mål. Allt som har tyckts hindra kvinnor att hinna i kapp männens försprång har effektivt huggits ner längs vägen. Några partier har åtminstone velat ge möjligheten att sänka farten lite i form av vårdnadsbidrag eller frivillig sambeskattnings. I stället har farten bara ökat, nu senast i form av ett förslag från Moderaterna om obligatorisk förskola för barn till nyanlända och Socialdemokraterna som vill slopa alla avgifter i förskolan för att göra den så småningom allmän. Men i bilarna sitter både föräldrar och barn som bara längtar efter att bara kunna stanna och få en aldrig så liten kisspaus.

I grund och botten tror jag att många av oss egentligen är fjällvandrare. Familjer som önskar själva få staka ut vägen och välja oss en egen bergstopp, vår egen livsrytm. Det behöver inte gå så snabbt och det spelar egentligen ingen roll vem som når toppen först. Vi vill bara ha möjligheten att vandra tillsammans, stora som små och låta farten och vägvalet bestämmas av de svagaste och kortaste benen. Valet 2018 borde handla om att göra flera vägval möjliga med färre uppställda trafikskyltar och familjepolitiska pekpinnar.

Annars har vi bara en väg och intet val.



Ingvild Segersam

KVÄLLSFÖREDRAG FÖR
FÖRÄLDRAR, FAR- OCH MORFÖRÄLDRAR,
LÄRARE OCH TERAPEUTER:

LÄR DIG FÖRSTÅ
**DET KÄNSLIGA
BARNET**

Gordon Neufeld, PhD

ONSDAG DEN 17 OKTOBER 2018

KL 18-21

Kostnad 100 kr

Hilton Stockholm Slussen
Guldgränd 8, Stockholm

DE KÄNSLIGA BARNEN

dominerar bland de unga med en ökande psykisk ohälsa i Sverige. Många av dem har svårt att fungera i skola och förskola och ibland även i hemmet. Men när vi väl förstår orsakerna så blir formerna för stöd och utveckling tydliga.



Under föredraget får vi lyssna till **Gordon Neufeld**, internationellt känd psykolog och 35 års klinisk erfarenhet med barn och ungdomar, som ger ett färskt perspektiv och en ökad förståelse för känsliga barn.

Under kvällen kommer Gordon bland annat beröra:

- Skillnaden mellan **högekänslighet** och **hyperkänslighet**
- Rätt relation - nyckeln för att hjälpa alla känsliga barn
- Vikten av de sårbara känslorna av sorg och besvikelse
- Lekens centrala roll för barnets utveckling
- Att tålamod ger resultat

OBS! Föreläsningen ges på engelska

ANMÄLAN

Swisha 100 kr till
123 569 56 89 (Haro)
eller
BG 797-7374
**OBS! Ange e-postadress i
meddelandefälten!**

MITT VÄGVAL



3

PERSONLIGA
BERÄTTELSE OM
AVGÖRANDE LIVSVAL

LINA LAVENDER



"Hur länge ska du vara föräldraledig?", frågan kändes som en elektrisk stöt. "Minst ett år", svarade jag trots att jag redan visste att jag inte ville komma tillbaka. Jag var åtta månader gravid med mitt första barn och jobbade som managementkonsult. Det var ett bra jobb. Välbetalt. Statusfyllt. Ett och ett halvt år senare skulle jag säga upp mig för att fortsätta att ta hand om min dotter på heltid; statusen som bortblåst, men hjärtat äntligen tillfreds.

Jag har ofta funderat över varför jag inte vågade stå rakryggad i det där ögonblicket. Varför jag inte vågade titta min kollega i ögonen och svara: "så länge som möjligt". Varför skämdes jag över vad som kändes rätt för mig och min familj? Det enkla svaret: det är aldrig lätt att vara annorlunda. Så varför valde jag det då? Vågar jag verkligen vara så politiskt inkorrekt och säga att det var mitt mammahjärta? Men trots att jag visste vad jag ville långt innan vår dotter kom, var det ett svårt beslut. Jag och min man började tidigt prata om när jag skulle tillbaka till jobbet och han skulle ta över föräldraledigheten. "Det är ju så man gör nu för tiden", tänkte jag. "Om det är det hon vill", tänkte han. Så dagen bestämdes. Den 12 mars - efter 1 år och 4 månader - skulle jag ta på mig konsultkavajen igen.

Så kluven jag kände mig inför att lämna över heltidsansvaret till någon annan; till och med till hennes pappa. Inte för att han inte är en underbar pappa. Inte för att hon inte skulle ha det bra med honom. Men för att ju större min dotter blev, desto mer insåg jag hur liten hon fortfarande var och att hon behövde mig ett tag till.

Till slut stod jag inte ut längre och började leta efter den verkliga anledningen till vårt beslut. Jag struntade i statens lobbande. Jag slutade titta på vad andra gjorde. Jag lade undan mina egna bortförklaringar. Kvar blev rädslan. Rädslan för vad andra skulle tycka om mig och om min man. Rädslan att stöta mig med andra som valt en annan väg. Rädslan att inte överleva ekonomiskt. Listan hade kunnat bli lång, men jag bestämde mig för att säga stopp. Rädslan skulle inte få styra mina livsval. Rädslan skulle inte få kosta mig de där värdefulla första åren med mitt älskade lilla barn. Och pengarna skulle ju räcka, med lite smartare budgetering.

Så nu sitter jag här, med en sovande tvååring i rummet bredvid och kan se fram emot ännu en dag med henne imorgon. Ännu en dag att överraskas av alla nya ord hon lärt sig. Ännu en dag med hennes huvud på min mage medan vi läser bok efter bok. Eller så blir den en dag av tjat att hon ska äta sin mat, sitta ner på stolen, inte kasta sand, inte ta andras leksaker, inte stoppa stenar i munnen, inte... ja, antagligen blir det alltihop av det där. Men till och med mitt i allt det jobbiga - när det känns som att jag inte orkar med den jobbiga lilla ungen en enda sekund till, eller när jag står och gråter inne på badrummet för att jag just skrikit på denna oskyldiga lilla ängel - till och med då kan jag vila lugnt i mitt beslut. För det var mitt beslut. Och jag följde mitt hjärta. //

Som jag skrev i förra numret av haro så ser jag livspusslet som ett kubpussel. Och gör man det så har man heller inga problem med att få ihop det. Det är bara att lägga en sida i taget. Eftersom man ser hela bilden klart och tydligt på en gång så är vägvalet lätt.

I dagens Sverige har vi ju också mycket goda möjligheter att följa den väg vi själva önskar, vilket för mig varit att prioritera modersrollen. Det torde inte finnas många andra länder där så många har så goda förutsättningar att klara sig så bra på en lön som vi har här, tack vare det väl utbyggda skattefinansierade välfärdssystemet som garanterar oss såväl hälso- och sjukvård som utbildning och tryggar en hög levnadsstandard.

Men för att kunna vara hemma i den utsträckning som jag varit krävs förstås att man har en livskamrat som ställer upp på arrangemanget. Därför var jag mycket tydlig med mitt vägval redan när jag träffade min, för att säkerställa att det inte skulle vara några oklarheter på den fronten.

Att man vill gå samma väg är ju en förutsättning för ett gemensamt liv. Att vara en närvarande vägvisare ser jag som själva kärnan i modersrollen. Som mamma visar jag vilken väg jag går och lär mina barn allt jag tycker är viktigt efter vägen. I vår kultur är ju språket nyckeln till allt och jag har målmedvetet gått in för att lära mina barn att förstå, tala, skriva och läsa så tidigt som möjligt, eftersom det berikar livskvaliteten och ger dem de bästa förutsättningarna.

Att vara lyhörd för sina egna och sina barns signaler har varit en självklarhet för mig, såsom att redan när mina döttrar var bebisar hjälpa dem till potta eller toalett när de behövt göra ifrån sig. Därför har de inte i onödan belastats med en begränsande blöja, vilket givetvis gynnat deras förutsättningar att själva styra sina steg från tidig ålder. När barnen var små så var det en självklarhet för dem att hänga med på den väg jag gick och lära känna den tillsammans med mig.



Jag har haft tid att låta dem gå på egna ben och aldrig haft behov av att klämma ner dem i någon sittvagn. Något som givit dem tilltro till sin egen förmåga.

Det betyder dock inte att de fått ränna iväg på egen hand. Väl medveten om barns opålitliga omdöme och omfattande behov av tillsyn har jag varit mycket noga med uppsikten och cyklade exempelvis tillsammans med dem till och från skolan under hela lågstadiet. Men allt eftersom de växt upp så har de successivt börjat få ta sina egna avstickare, även om vi föräldrar fortsatt försöker hålla koll så att de inte hamnar på villovägar när de nu kommit upp i tonåren. Oavsett vilka banor de slår in på så ska de vara väl medvetna om vilken väg jag går och varför jag valt den. Om jag tittar bakåt så ser jag att det är i min mammas, mormors, farmors och gammelmormors spår jag fortsatt traska, även om jag satt mina egna avtryck.

Jag påverkas inte nämnvärt av vilken väg andra människor i min omgivning tar, men tycker givetvis att det är otäckt att så många väljer att följa med strömmen utan att reflektera över vart vägen leder. Och eftersom vägen jag valt är så pass dåligt skyltad i dag så ser jag ett behov av att upplysa om att den finns kvar och fungerar alldeles ypperligt.

Jag tänker inte sticka under stol med att jag valt att vara hemma med barnen för att jag själv mår bra och har behov av det. Jag är också övertygad om att det varit det bästa för mina barn och hela familjen. Ett livsval som genererar mer tid än pengar att röra sig med ger givetvis såväl goda möjligheter som incitament till ett miljövänligt och hållbart leverne, vilket jag ser som en bonus. Jag är mycket nöjd med mitt vägval och ser enbart fördelar med det för såväl mig själv som andra. //

*"Att vara en
närvarande
vägvisare ser jag
som själva
kärnan i
modersrollen."*

Annika Frohm

VI HAR INTE RÅD MED ATT JAG (INTE) SKA VARA HEMMA!

Hej! Charlotta heter jag och är mamma till 4 döttrar, Tea 11, Ninja 9, Ebba 7 och Milla 3,5 år. Joel (man/pappa) finns också i vår familj, nytutexad polis är han. Själv är jag lärare och har jobbat som det de senaste åren varvat med föräldraledighet. Det temat som ni valt för detta nummer, "vägval", stämmer så klockrent in på mitt liv just nu, så jag bara måste dela några tankar.

Jag är säkert inte ensam om att uppleva att livet rullar på i riktigt rasande fart. Men under våren som gick nu har jag faktiskt stannat upp rejält och tänkt över livet vilket ledde till ett riktigt och viktigt vägval. Kort bakgrund är att jag har jobbat deltid när min man varit student. Så tacksam över möjligheten att jobba deltid då vi både behövde inkomst och omsorg om barnen. Men det visade sig vara svårt för mig att balansera både jobb och hem/familj. Jag ville så mycket på båda ställena och fick ge och ge av mig själv men summan blev ändå en känsla av att varken räcka till där eller här.



Frustration var en påtaglig känsla i mitt liv under ett bra tag men det ledde till seriös tankeverksamhet som i sin tur ledde till beslut. Och beslutet var att jag sa upp mig från mitt jobb. Min yngsta har 2 år kvar till skolstart, det är lite nu eller aldrig kände jag. Jag älskar att hjälpa elever i skolan, men jag kommer hinna med det också. Sen. Nu är tiden när störst fokus behöver ligga på mina barn och de behöver en mamma som orkar leva mer helt och fullt för dem. Det var inte självklart från första början att det var så här vi skulle göra, t ex oroade jag mig för hur vi skulle ha råd med det, att leva på bara en inkomst. Men efter att beslutet har fattats har bit efter bit fallit på plats och det känns bara helt rätt.

Jag har gång på gång blivit varse att barnen behöver mig på olika sätt vid olika tillfällen, inte minst alla frågor som de får med sig hem och behöver ventileras från vardagen. Jag ser också ett värde i att som förälder få bemöta det istället för kompisar och andra vuxna.

Tanken att "vi har inte råd med att jag ska vara hemma" har totalvänts till att vi har inte råd med att jag inte ska vara hemma.

Jag var nervös inför att meddela mitt beslut till chefen och att möta folks reaktion på mitt beslut.

Tänkte att det skulle anses galet att välja att vara hemma när det yngsta barnet är 3,5 år, det är ju rätt ovanligt i dagens Sverige. Men, så positivt överraskad jag blev av allt stöd och glada tillrop från både kollegor, familj och vänner. Nu ser jag fram emot mitt "nya" liv och vill bara avslutningsvis rikta ett tack till er, Haro. Ni har absolut del i motivationen jag känt i detta beslut! Men ni hjälper inte bara enskilda föräldrar utan är en otroligt viktig röst i vårt samhälle, stort tack för det ni gör och den påverkan ni har! //



NÖTIGA BARS

Bars:

1 dl hasselnötter
1 dl mandel
3 dl jordnötter
1 dl sesamfrön
1 1/2 dl ljus sirap
25 g smör
(man kan variera i de oändliga
efter tycke och smak)

Chokladöverdrag:

200 g choklad
50 g smör
Ev. Hackade nötter till garnering

Sätt ugnen på 150 grader

*Mixa nöterna i en matberedare.

*Smält smöret och rör ner i nötblandningen.

*Blanda i övriga ingredienser och mixa till en
tjock härlig smet.

*Bred ut smeten tunt i en form ca 24x30 cm
med bakplåtspapper.

*Grädda mitt i ugnen ca 20-25 min och låt den
svalna.

*Smält undertiden choklad och smör över ett
vattenbad.

*Bred ut chokladblandningen på nötbotten och
stö ev över hackade nötter.

*Ställ den i kylan så den får stelna.

*Skär upp i bars bitar och avnjut när du behöver
något gott eller lite extra energi i livet.

Recept: Elinor Jensen, kock som gillar att baka

NEUFELDSPALTEN

RESILIENS – FÖRMÅGAN ATT HANTERA MOTGÅNGAR

När psykisk ohälsa diskuteras, inte minst hos unga, så sägs ofta att kraven och valmöjligheterna blivit för stora och att stressen måste minska, särskilt i skolan och för de unga. Men är detta det enda synsättet?

Den psykiska ohälsan hos unga har ökat stort sedan 1980-talet. Trots att detta borde vara en prioriterad fråga så förefaller intresset att ta reda på orsakerna beklämmande lågt. Den statliga utredningen SOU 2006:77 menade att en av orsakerna var för många valmöjligheter för unga. Idag sägs stress vara en möjlig orsak, men överlag förefaller man nöjd med att säga att orsakerna är okända.

Mera sannolika orsaker är att förskolan inte kunnat ersätta familjen, att vuxna blivit alltmer perifera i ungas liv, samt att digitala medier underlättat för unga att söka sig till varandra istället för att finna emotionellt stöd hos vuxna i familj och skola.

Men man kan också ställa sig en annan fråga. Varför förefaller vissa, såväl unga som vuxna, kunna hantera rejäla motgångar utan att förlora vare sig energi, emotionell hälsa, eller empati och känslighet? Varför knäcks vissa av tämligen små motgångar, medan andra klarar betydligt svårare?

Det finns ett sällan använt svenskt ord för detta – resiliens – i psykologiska sammanhang definierat som "återhämningsförmåga, förmåga att klara svåra omständigheter eller påfrestningar". Det är ett ord som behövs i den svenska diskussionen om psykisk ohälsa.

Först måste vi göra klart att vi med resiliens inte menar att komma igen hårdhudad med varierande grader av ilska och bitterhet. Med resiliens menar vi istället att transformeras och komma igen i vår fulla potential som energiska, empatiska människor med klarsyn, klokskap och visdom.

Begreppet resiliens berör en mängd begrepp som stress, neurologisk plasticitet, psykisk hälsa, återhämtning, helande, mentalsjukdom, anpassning, emotionella försvar och psykoterapi.

Den centrala insikten i den neurologiska forskningen är att resiliens beror av emotionella faktorer, och inte kan avhjälpas med kognitiva metoder som positivt tänkande, avslappning, att fokusera på glädje eller att kämpa mot känslorna.

Den emotionella processen resiliens handlar om att hitta känslan där vi upplever sorgen och besvikelsen över motgången, ofta tillsammans med tårar på utsidan eller insidan. Det är i sorgen som fruktlösheten i motgången registreras neurologiskt och där hjärnan sätter punkt för processen och ger oss livsenergi tillbaka att engagera oss i andra utmaningar.

Resiliens är att kunna känna sina sårbara känslor. Många, inte minst unga, saknar idag plats och trygghet att känna sårbara känslor och brister därmed i resiliens. Dr Neufeld kommer till Sverige nu i slutet av oktober och ger två seminariedagar i Stockholm och Helsingborg om resiliens.

Jonas Himmelstrand





HAR DU NÅGRA FRÅGOR KRING BARN OCH FÖRÄLDRASKAP?

Vår psykolog Caroline svarar på era frågor i tidningen Haro.
Frågan kan vara hypotetisk och du kan självklart vara anonym.
Skicka din fråga till: caroline.elfors@haro.se



...möt pionjären och experten på barns och ungas utveckling:

DR GORDON NEUFELD

kanadensisk utvecklingspsykolog och författare

MAKING SENSE OF RESILIENCE

– varför dagens elever är stressade, och vad vi kan göra åt det

HELDAGSSEMINARIUM KL. 9.00-16.30

30 oktober 2018 i Stockholm • 31 oktober 2018 i Helsingborg

Seminariet ges på engelska.

**OBS! Haro-medlemmar erhåller
ett subventionerat pris. Gå hela
studiedagen för bara 500 kr!**

**Anmälan för Haros erbjudande:
www.haro-info.se/okt2018.html**



Stress, oro och ångest är vanligt hos dagens unga. Men vad kännetecknar dem som möter stress utan större svårigheter? Dr Neufeld berättar om hur vi kan odla motståndskraft mot stress hos våra unga – resiliens.

Läs om seminariets innehåll på institutets hemsida:
www.neufeldinstitutet.se/resiliens.html

OBS! Haros erbjudande gäller endast Haro-medlemmar vid anmälan till: www.haro-info.se/okt2018.html

Arrangör: Svenska Neufeld-institutet • www.neufeldinstitutet.se • info@neufeldinstitutet.se • telefon: 08-20 01 14



BOKTIPSET

"FÖR VÅRA BARNS BÄSTA"

En nordisk antologi om Tidig barnomsorg, evolutionen och psykisk ohälsa
Med texter av författare från 4 nordiska länder
Av Niels Arnbøl, Erja Rusanen, Anne Brudevold, Annika Dahlström, Christian Sörlio

Denna bok utkom 2016, men jag hade missat den och för att inte fler ska göra detsamma så vill jag gärna tipsa om den här. När nu barnkonventionen ska implementeras i svensk lag så finns inte längre något utrymme för de skygglappar som hindrat den kunskap som förmedlas i boken att ta plats i samhällsdebatten. Författarna visar hur viktigt det är att barnen får sin omsorg av sina mammor och vilka riskerna är om de istället lämnas till institutionsomsorg för tidigt och för länge. Kunskap som förskollärare haft god insikt i åtminstone de senaste 45 åren, men förhindrats att aktivt informera om.

Boken visar att vi i Sverige inte är ensamma om denna problematik utan att det ser ut på liknande sätt även i Danmark, Finland och Norge, något som jag inte tidigare var medveten om. Då de olika författarna belyser ämnet från olika infallsvinklar och lämnar gedigna litteraturhänvisningar ger den en god grund för föräldrars egna ställningstaganden i frågan. Boken är lättläst och lättillgänglig och mycket angelägen. Rekommenderas varmt!

Annika Frohm



Har du ett boktips?

Vi söker boktips och recensioner på böcker inom Haros tema, eller härliga barnböcker.

Skicka ditt tips till redaktionen@haro.se

COACHEN TIPSAR

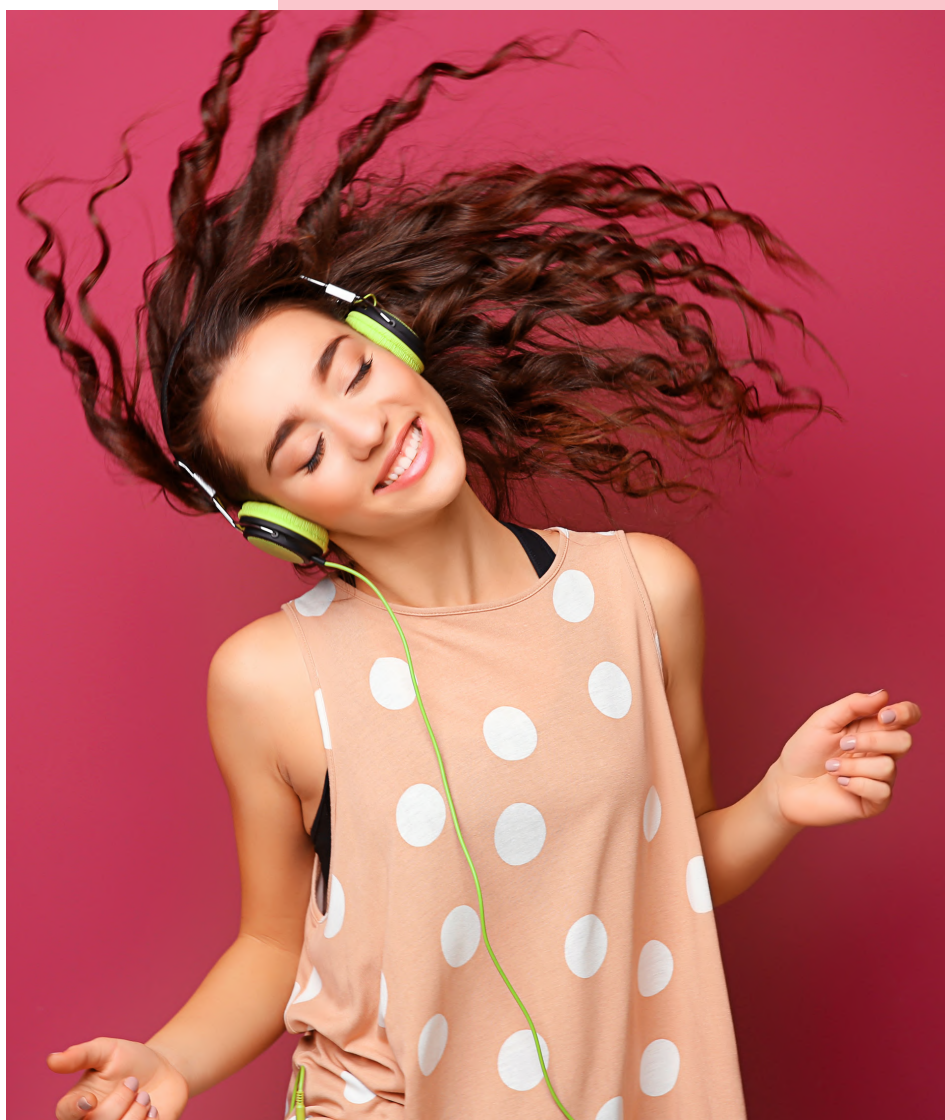
GODA INTENTIONER

För ett tag sedan började jag jobba deltid hemifrån som personlig coach efter 5 år hemma med min son. Jag älskar mitt jobb men märker att fokus och tankar på jobbet lätt följer med in i mötet med både honom och min man. Ända sedan min son föddes har jag fått kämpa med att vara närvarande och inte låta mina känslor gå ut över familjen, så när jag började jobba tog jag till en strategi som jag då och då även delar med mig av till mina klienter: Att använda små "ritualer" för att få ett tydligare avslut på jobbet och sätta tonen för nästa uppgift - eller ännu viktigare - nästa möte med barn eller respektive. Min första ritual är att efter varje coachingsession sätta på hörlurarna och dansa ett par minuter till riktigt skön musik - helt själv. Dansen hjälper mig att släppa tankarna på jobbet, tanka upp med energi och glädje och förbereda mig inför mötet med nära och kära.

De dagar jag är bortrest eller bara varit och storhandlat blir ritualen istället ett par minuters tystnad i bilen för att "känna färdigt", andas lite egen luft och bestämma mig hur jag vill bemöta familjen när jag kliver in genom dörren igen.

Dessa små pauser har blivit ovärderliga stunder för mig själv och en fantastisk gåva för min familj eftersom "mammans utbrott" har minskat drastiskt. En klient jag jobbade med bestämde sig för att "handtaget" på ytterdörren skulle vara hennes påminnelse för att sätta en god intention för mötet med sina barn när hon kom hem från jobbet - oavsett hur stökigt det såg ut när hon öppnade dörren.

Som nybliven mamma trodde jag att alla de där goda intentionerna skulle komma alldeles naturligt men har fått lära mig att ständigt ladda om, ta nya tag och aktivt sätta nya intentioner. //



Vad är ditt sätt att ladda om?

Malena Förnes
Strategic Intervention Coach

EN MAMMAS TANKAR

Föräldraskap. Det mest utmanande jag gjort. I snart nio år har jag satt en annan persons behov före mina egna. Jag har lagat tusentals pannkakor, torkat många tårar, hittat fler gråa hårstrån än det lönar sig att plocka bort och läääängtat efter att barnen äntligen ska somna.

Ändå. Trots de stora uttagen tycker jag mig se att investeringen lönar sig. Jag växer sakta men säkert. För varje år lite stadigare och motståndskraftig mot stress och andras åsikter. Fördjupad i insikten om att barnen är mig till låns och fulla av sin egen livskraft och sina drömmar. Att få finnas där för att hjälpa dem hitta fram är, i slutändan, något jag värderar högre än allt annat.

Jag har förlorat arbetsinkomst och pensionspoäng (fast inte lika många som man skulle tro), men håller envist fast vid att det flest i vårt samhälle skulle tjäna på var om alla jobbade mindre, inte mer. Och att kvinnor borde kämpa för att samhället ska anpassas efter dem och deras barns behov. Inte tvärtom.

I dagens debatter saknar jag ropen "Rätt till deltid", "Mindre stress åt folket", "Föräldrar är bäst – ingen protest", "Våga vägra konsumera" och liknande.

forts.



Dr Gordon Neufelds uppskattade distanskurs för föräldrar *Den Livsviktiga Anknytningen* – start 23 september 2018

Dr Gordon Neufeld är välkänd som en av världens främste nytänkare inom barns- och ungas utveckling. Hans synsätt väcker instinktiv förståelse hos föräldrar världen över. Nu finns hans mest uppskattade föräldrakurs tillgänglig på distans med svensk handledning av Jonas Himmelstrand.

Den livsviktiga anknytningen är en grundkurs i föräldraskap som studeras av föräldrar världen över. Gå kursen hemma via nätet genom video och videokonferens.

Så här genomförs distanskursen

Kursen består av 8 timmar video på nätet med dr Neufeld att ses på valfri tid, samt 9 sessioner svensk handledning via videokonferens med Jonas Himmelstrand på söndageftermiddagar kl. 17.00-18.00. Kursen börjar 23 september 2018.



OBS! Medlemmar i Haro får kursen till ett reducerat pris. Gå hela kursen för bara 500 kr!

**Info och medlemsanmälan här:
www.haro-info.se/p2p1.html**

Arrangör: Svenska Neufeld-institutet • www.neufeldinstitutet.se • info@neufeldinstitutet.se • telefon: 08-20 01 14

Som journalisten Susanna Birgersson skrev nyligen: "Vad är det för feminism som fokuserar på att hindra kvinnor att skapa balans i en annars stressig småbarnstillvaro? Att en vuxen kvinna väljer att inrätta sin vardag på ett sådant sätt att hennes barn får en lite lugnare tillvaro betraktas som ett problem i statistiken, en grop i vägen mot det perfekt jämställda samhället. Kvaliteten i den enskilda kvinnans val underkänns fullständigt, och hennes uppföring för att ge sin familj en mer harmonisk vardag tilldelas noll och intet värde. Att hon rentav borde kompenseras ekonomiskt, förslagsvis av sin partner, verkar ingen ens fundera på." (Kvartal.se 31 maj 2018)

Ja, det finns politiska verktyg att ta till om bara viljan finns. Omfördelning av pensionspoäng, barnår, rätt till tjänstledighet är några som redan existerar och som med lätthet borde kunna stärkas och förlängas. Ja, det finns möjligheter för arbetsgivare att själva ge bra villkor och underlätta för sina anställda att skapa den balans man själv önskar i livet. I en tid där det är svårt att behålla medarbetare kan liknande åtgärder vara ett sätt att skapa friskare och mer lojala anställda.

Hur ska vi kunna få till en förändring om vi bara accepterar att saker är som de är? Till vilken grad kan man låta samhället styra hur man lever sitt liv? Vågar vi lyssna till magkänslan, trots kostnaden, eftersom vi ser att det är det enda vi egentligen har råd med?

Lycka till med att hitta DIN väg!

Evelina Hägglund



TILL SIST STILLE

Vägval – större som smärre – står vi inför eller råkar ut för under hela livet. En del vägval är nästan omärkliga; det är först långt efteråt vi ser deras ibland enorma konsekvenser. Andra vägval grubblar vi inför; vi ångslas och kalkylerar oändligt bara för att senare finna, att våra svåra beslut inte spelade någon som helst roll. Allt blev retfullt nog ungefär som tidigare.

Det är lömskt med vägval: de kan synas enkla men få komplicerade följder, men de kan också verka oöverstigit besvärliga för att visa sig kräva högst lätthanterliga insatser. Dock, att kunna fatta beslut om vägval om inriktningen av ens liv tillhör de viktiga komponenterna i ens vuxna, ansvarskännande livsföring.

Utan val är man knappt en fullt ut tänkande, kännande och viljande människa med eget ansvar. Man vill ju vara en självständig personlighet, en myndig medborgare, som fattar sina långsiktiga, individuella beslut med full integritet och utifrån en kompetens baserad på rik livserfarenhet, även om man ibland måste grunda sina val på intuition, på så kallade magkänslor eller på instinkter utifrån släktets nedärvda men inte alltid formulerade kunskaper. Understundom kanske man känner sig styrd av en högre makt.

Att kunna påverka och helst själv avgöra, hur ens liv troligen kommer att gestalta sig, gör att man växer som person.

Men med valfrihet följer inte bara ära utan också ansvar. Det är just ansvarstagandet, som är ett signum för den mogna, fullvuxna människan. Barn, förståndshandikappade och senila åldringar behöver inte ta fullt ansvar. Att vara ansvarsbefriad kan väl kännas skönt för stunden men är egentligen en förolämpning mot den egna personlighetens beslutsfärdighet som rättskapabel aktör.



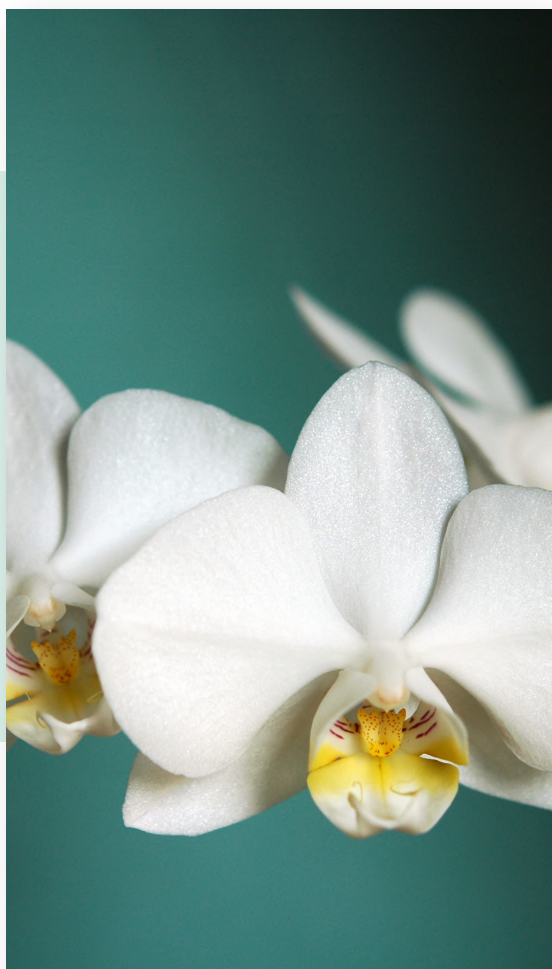
Var är de vuxna i rummet? Tyvärr måste man konstatera, att den svenska välfärdsmodellen, som i alltför hög utsträckning vill lägga livet till rätta för alla människor med utpekande av ett enda uniformt ideal, skapar personer, som tycks få vissa likheter med dem, som lider av Peter-Pan-syndromet. Detta syndrom pekar mot en personlighetstyp, som utmärks av en obenägenhet att lämna pojkspolingsstadiet och en ovillighet att ta på sig de ansvarsfulla plikter utmärkande för en vuxen man.

I Sverige skall man vara en knegarklient, som dels värdesätts efter den lön man har av ett anställningsförhållande och dels får förmåner utifrån inkomstbortfallsprincipen. Det är endast anställningen, som ger en av etablissemangets godkänd identitet; ju mer man tjänar desto samhällsnyttigare fingeras man vara. Om man däremot tar på sig oegennyttiga men stolthetsbefrämjande skyldigheter såsom att ge sina små barn personlig omsorg i deras eget hem, räknas man automatiskt som ofri och ojämsställd och skall naturligtvis straffas för sin olydnad mot de rättänkande storsystrarna med minimal garantipension – en i sanning socialt konstruerad fälla för speciellt kvinnor med moderskaps-känslorna i behåll men även för normativitetsbrytande fäder.

När skall den svenska parentesens med att nedvärdera och stympa föräldrarollen upphöra. De, som räknar sig för globalt öppna, toleranta och mångfaldsbejakande, måste till sist inse, att de är extremister ur ett kulturhistoriskt perspektiv, där alltid ett fullt föräldraansvar krävts för full mognad och vuxenhet. //

Leif Stille

NÄSTA NUMMER



Nästa nummer av Haro kommer att vara på temat Högekänslighet, i barn men också vuxna.

Dela gärna dina erfarenheter om du sett detta i ditt barn eller kanske hos dig själv.

Välkommen med ditt bidrag till oss senast den 1 november 2018.

Skicka till redaktionen@haro.se

VILL DU HA KONTAKT MED NÅGON I DITT DISTRIKT?

Norrbottnen:
Ingrid Sandberg
ingrid@komsams.se

Uppland:
Ylva Thatal
damei5@hotmail.com

Halland:
Malin Larsson
malinlarsson1@telia.com

Kronoberg:
Emma Faxén
emma.josefine@yahoo.se

Västerbotten:
Ann-Charlotte Carlsson
ac2.carlsson@gmail.com

Örebro:
Karin Bengtsson
karin.bengtsson@haro.se

Kalmar:
Karin Yngman
karin.yngman@telia.se

Södermanland:
Lina Peters
peters.lina@gmail.com

Jämtland:
Åsa Jansson
johanljuslin@hotmail.com

Stockholm:
Julia Olsson
juliaz_m@hotmail.com

Gotland:
Viktoria klint
solklint@telia.com

Dalarna:
Marie Fyrby
marie.fyrby@telia.com

Skåne:
Caroline Gustafsson
caroline84gustafsson@hotmail.com

Göteborg / Bohuslän:
Jeanette Dahlberg
jeanette@dahlberg1.se

Gävleborg:
Annika Sjökvist
johansjokvist@hotmail.com

Östergötland:
Ida Lewald
ida.lewald@telia.com

Värmland:
Marlene Augustine
augustin.marlene@gmail.com

POSTTIDNING B

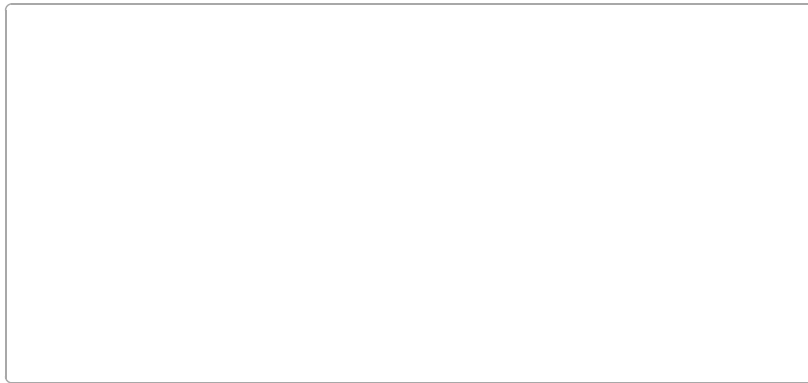
Returadress:

Riksorganisationen Haro

c/o Sam Bengtsson

Kiselvägen 13

70374 Örebro



"GE BARNEN KÄRLEK, MERA KÄRLEK OCH ÄNNU MERA
KÄRLEK, SÅ KOMMER FOLKVETTET AV SIG SJÄLV."

ASTRID LINDGREN