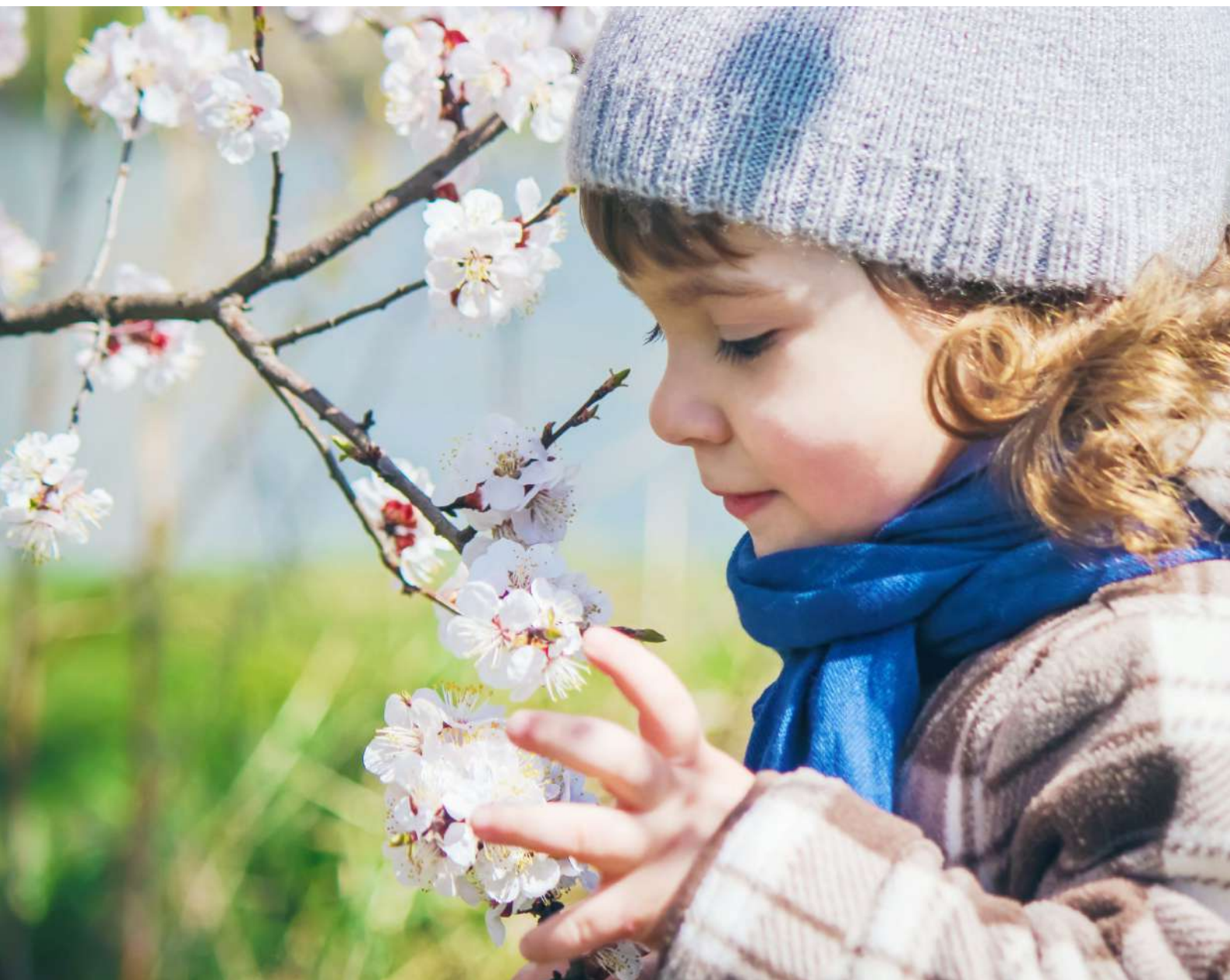




NÄRVARO

NUMMER 2, 2019

REDAKTIONEN

Är du här? Eller är du här, fast ändå inte riktigt här?

Det är så lätt att tappa bort sig i igår, eller i imorgon eller någon annan stans än här och nu. Men så läggs en barnhand på kinden som envist tvingar en att titta upp och man inser att man måste släppa allt som inte är den här stunden och låta sig lotsas in i barnets värld: "Titta mamma!" Mer än någon annan tvingar våra barn oss att vara närvarande. Vilken gåva barnen ger oss när de hjälper oss att se det som finns mitt framför ögonen på oss!

I detta nummer beskrivs Närvaro på andra plan också. Flera Haromedlemmar närvarade på Haros riksstämma i Örebro i april. Maria Wernersson berättar om hur hon har kunnat vara extra närvarande för sina barn genom att börja arbeta som dagmamma. Haro har också haft representanter närvarande vid FN:s årliga kvinnokonferens för att föra våra medlemmars talan. Ordförande Ingvild och tänkaren Stille bidrar också med sina reflektioner om vad det innebär att vara närvarande.

När, var och av vem krävs din närvaro? Och är du verkligen närvarande då?

Evelina Hägglund

TIDNINGEN HARO

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:

Riksorganisationen Haro
Box 737, 114 79 Stockholm

Hemsida:

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

Ansvarig utgivare:

Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se

Material till tidningen skickas till:

redaktionen@haro.se
Dessa material kan komma att publiceras på www.haro.se, vårt pressrum och våra sociala medier.

Redaktionen:

Julia Olsson, julia.olsson@haro.se
Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se
Caroline Höglund, caroline.hoglund@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:

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 av enskilda skribenter behöver nödvändigtvis inte vara organisationens.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- 01 Redaktionen
- 03 Ordförande har ordet
- 05 Rapport Haros Riksstämma
- 06 Stämmouttalande
- 07 Nyheter och på gång
- 09 Var där - Erica Komisar
- 13 Fråga Psykologen
- 15 I hennes skor
- 17 Dagmamma - världens bästa jobb
- 20 Bokrecension
- 21 Dikt
- 22 Recept - Rabarberkaka med mandel
- 23 Barnens sida
- 24 Neufeldspalten
- 25 Till sist Stille
- 26 Nsta nummer

BLI MEDLEM OCH STÖD OSS!

Medlemsavgift 200kr/år
Tidningen haro ingår.

Betala in på Bankgiro: 797-7374 eller
Swish 123 569 56 89
Märk betalningen: "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*

Vardagsnärvaro

Jag minns första gången jag beundrade väggarna med glasmosaik inramade i mässing, de enorma valven och kristallkronorna som hängde i taket. Skulpturer i sten och metall, målningar, sirligt utskurna pelare, vacker stuckatur på väggar och tak - allt talade för att jag var i ett palats och inte i en tunnelbana.

Under de två åren jag bodde i Moskva skulle jag hasta förbi valven och kristallkronorna rätt ofta och ägna mycket lite tid på att betrakta konsten. Efter hand blev fokus att pricka rätt färg på de tolv olika linjerna så jag hamnade på en station nära mitt resmål - vilket ibland var en utmaning då det fanns 223 stationer att välja på. Detta lärde mig att vardagen finns överallt i världen. Även på den vackra semesterorten du längtar tillbaks till, finns det grå tristess. Men tristessen beror inte på omgivningen, utan på betraktarens ögon och hjärna.

Något de flesta av oss har gemensamt är att vi har just en vardag. Vardagsscenerna kan se lite olika ut, men är oftast bekanta och utan större överraskningar. Varje dag består helt enkelt av mer eller mindre lyckade möten mellan bekanta och obekanta människor som går på autopilot ungefär på samma geografiska yta vid samma tidpunkt. Vi är så vana att vi slutat scanna av omgivningen i minsta detalj för att avläsa faror. Trygga på att vi kommer överleva kan vi zooma ut den tråkiga omgivningen och i stället använda hjärnkapacitet på viktigare saker som t.ex. irritation eller vardagsbekymmer. I tunnelbanan en tisdag eftermiddag kan du bli uppretad när hörlurs-killen bredvid lyssnar på så hög musik att du ofrivilligt känner vibrationerna av gitarsolot.

I affären besvarar du inte kassörens leende då du är fullt upptagen med att lösa små vardagsbekymret "vad skall vi äta till middag i morgon kväll?"

Det är mycket i vår omgivning som gör att de egna ögonen får ett filter av svart-vitt tunnelseende. När hjärnan är slut efter en dag på jobbet och fingrarna och pupillerna scannar igenom mobilskärmen på jakt efter insta-likes, är det inte konstigt man drabbas av vardagsfrånvaro. Reklamaffischernas intensitet tränar effektivt vår hjärna att bortse från omgivningens väggar tills vi slutar se även den vackra glasmosaiken. Vi har så många måsten och tankar om det perfekta livet att vi ständigt jagar efter något annat där framme som är mycket långt ifrån här och nu. Känslan av att inte regissera sitt eget liv, av att stå vid sidan om som en passiv åskådare där inget kan förändra det förutsägbara är oerhört stressande. Och stressen gör att vi flyr in i allt mer jobb, jag efter luftslopp och än mer surfande. Trötthet, orealistiska ambitioner och stress - alla är nycklar till frånvaro.

Nyckeln till närvaro borde väl då vara att göra motsatsen till det som gör oss trötta, överambitiösa och stressade? Åsa Axelsson beskriver i sin bok "ut ur ekorrhjulet" hur hon som gymnasielärare blev utbränd och slutligen tog steget ut ur förvärvsarbetet och in i ett aktivt men enklare liv på hemmaplan. Förutom att de psykosomatiska besvären av utbrändhet försvann, återfann hon kreativiteten, livslusten och framförallt närheten till sin familj. Hon upptäckte även att det fanns mycket pengar att spara när hon inte längre behövde stress-shoppa, hade tid att tillaga billigare mat samt odla.

Och plötsligt upptäckte hon färgen på soffan och längden på sin tonårsson. Downshifting kan definitivt vara vägen till större livsnärvaro.

I filmen "About Time" möter vi huvudpersonen Tim som gemensamt med alla män i släkten har förmågan att leva om sitt förflutna. En förmåga med rimligt många fördelar om han till exempel vill få till en lyckad date eller jobbintervju. Han kör helt enkelt dagen om igen flera gånger tills den sitter och han åtminstone undviker obehagliga situationer som uppstår pga egen dumhet. Först kör han dagen som en provomgång där han på kvällen reflekterar kring vad som gick fel och varför. Nästa gång fokuserar han på detaljerna i omgivningen, de små händelserna vid sidan om eller ändringar i människors minspel och gester. I slutomgången njuter han bara av alla dessa situationer som är redan bekanta.

Han tar sig tid att lukta, se och känna, le mot andra, ge en kram och skratta med i stället för att bli irriterad. Han är fullständigt närvarande i varje stund även om situationerna är alldeles vardagliga. Och märkligt nog blir inte det att undvika det obehagliga eller att fixa till det tillsynes omöjliga viktigt, utan att leva varje dag som om den redan var fulländad. **Att leva som om det var just livet i sig som var själva poängen.** Med den inställningen av vardagsnärvaro kanske vi oftare upptäcker både kristallkronorna och de långa tonårssönerna?//

*Ingvild Segersam
Ordförande Riksorganisationen Haro*



*"Att ständigt vara
näbar är att aldrig
vara riktigt
närvarande"*

BABBEN LARSSON

RAPPORT *Haros riksstämma 2019*

Årets riksstämma var en härlig sammanslutning Haroiter i blandade åldrar. Några helt nya och andra veteraner. Formalia arbetades igenom och la grunden till att Haro kan fortsätta sin verksamhet det kommande året. Däremellan fanns det plats för många givande samtal och utbyte av erfarenheter! Vi fick också lyssna på och dela ut årets guldmedalj till den suveräna Åsa Axelsson (som tyckte att Haro-publiken skrattade på precis rätt ställen!). Motiveringen till guldmedaljen kan ni läsa här intill. Under stämman antogs också traditionsenligt ett stämmouttalande som ni kan hitta på nästa sida. Vi ser redan fram emot nästa år!



HAROS GULDMEDALJÖR 2019 ÅSA AXELSSON

I och med sin första bok "Jag lämnar ekorrhjulet - ett liv utan lönearbete" har Åsa Axelsson bidragit till att aktualisera debatten om det stressade och prylgalna livet många i Sverige lever idag, och vilka konsekvenser det har. I kapitel efter kapitel undanröjer hon invändning efter invändning till varför man, framför allt som kvinna, inte skulle kunna ändra sin livssituation och prioritera tid med familjen och den egna hälsan framför lönearbete och pensionspoäng. Åsa har modigt stått upp för sina val och utmanat förutfattade meningar med kunskap och ett avväpnande trevligt sätt. I boken och i efterföljande intervjuer har Åsa även synliggjort och satt ett ekonomiskt värde på arbetet som utförs i hemmet. Hon uppvärderar föräldraskapet och beskriver med värme allt barnen vinner på att ha en närvarande förälder som har tid att se dem. Genom att dela med sig av sina erfarenheter har hon banat väg för, och inspirerat, andra att ta makten över sitt liv.



STÄMMOUTTALANDE

Psykisk ohälsa hos unga – hur tidiga insatser behövs? Haros riksstämman 2019

Den viktigaste tidiga insatsen för att minska den psykiska ohälsan: Föräldrarna.

Den psykiska ohälsan hos våra unga har ständigt ökat under flera decennier. Vi vet att psykisk ohälsa i unga år ofta leder till hälsoproblem senare i vuxenlivet. I en tid där vi behöver mer hälsa, mognad och visdom hos nästa generation än någonsin tidigare borde detta oroa oss – rejält. I debatten om den psykiska ohälsan har man vänt på praktiskt taget varenda sten, utom en. Vi återkommer till den.

Går vi tillbaka några decennier så ser vi hur unga som mådde dåligt gick till sina föräldrar och bad om hjälp. Men har man ont i magen idag kommer många istället att söka hjälp på internet och fråga sina kompisar. Likaså när pojk- eller flickvännen gjorde slut fick man tidigare stöd av sina föräldrar; idag finns de som istället ringer psykakuten. Hur har det blivit så här? När blev kompisarna mer kompetenta än föräldrarna, och när försvann resiliensen runt livets normala sorger och bedrävelser?

När dagens unga ställer till något elände utbrister ofta media indignerat: "Var finns föräldrarna?" Det objektivt korrekta svaret är förstås att de bögge föräldrarna jobbar heltid enligt arbetslinjen, eller är heltidssjukskrivna genom arbetslinjen. Men vi vet även att många föräldrar antingen misstror sin föräldraförmåga, eller förväntar sig att förskola/skola/fritids löser problemen. Men de barn- och ungdomspsykiatriska klinikerna, BUP, säger att de inte har en suck att möta behoven. I bristen på vuxna som har tid och tilltro till sin förmåga löser våra unga bristen på vuxna genom att knyta an till varandra, så kallad jämnårigorientering. Men våra unga kan givetvis inte förväntas att stödja varandra genom tonårstidens utmaningar på det sätt som en vuxen som bryr sig kan – alltså en förälder i det typiska fallet.

Men låt oss återvända till medias skuldbeläggning av föräldrarna: "Var finns föräldrarna?" För att svara på den frågan får vi gå långt tillbaka i barndomen.

Till slut kommer vi till ett-åringen som nätt och jämnt lärt sig gå och till föräldrar som knappt förstått vad det innebär att vara föräldrar. Nu ger de svenska statsmakterna ett tydligt besked till föräldrarna: Ditt barn behöver förskola. Du behöver jobba, och omsorg om eget barn ingår inte i arbetslinjen. Det senare får anses som lite märkligt eftersom mänsklighetens absolut viktigaste uppgift är att sätta en ny generation friska, mogna och kompetenta vuxna till världen.

Det var där, runt barnets ettårsålder, som många svensk förälder försvann. Inte på grund av ovilja eller oförstånd eller bristande kärlek från föräldrarnas sida - föräldrar älskar sina barn - utan genom en bedövande ideologisk påverkan: Ditt barn ska överlämnas till förskolan! Du ska överlämna dig till arbetslinjen! Ja, åtskilliga föräldrar i Sverige tror faktiskt att förskola från ett år är obligatoriskt. Förskolemodellen innebär att små barn får förlita sig på flera dussin vuxna fram till tonåren. Men den enda bestående relationen under hela denna tid är föräldrarna, och därmed den relation med störst potential att skapa den emotionella trygghet som varje barn behöver för att växa till sin fulla mänskliga potential. Vilken är stenen vi ännu inte vänt? Föräldrarna förstås – minsta uns av mänskliga instinkter bör räcka för att inse detta. Det är föräldrarna som måste ges befogenheter att välja omsorgen för sina barn, även när detta val innebär hemomsorg. Det är ju föräldrarna som ska odla den relation som ska ge barnet stadga från födelsen och genom hela tonårsperioden, minst.

Detta är den nödvändiga tidiga insatsen, en insats som statsmakterna försvårat genom en ensidig satsning på förskola. Media borde skuldbelägga statsmakterna, inte föräldrarna. Media borde skriva: "Varför tog statsmakterna barnen från föräldrarna?"

Någon måste lyfta den sista stenen till första punkten på agendan i den pågående debatten om psykisk ohälsa. Haros Riksstämman 2019 har härmed tagit ett första steg. //

Nyheter och på gång

VI VÄLKOMNAR LINA HAGSTRÖM SOM NY MEDLEM I STYRELSEN!

“Jag blev en ofrivillig systemkritiker när jag fick barn. ”Menar du att du varit hemma med ditt barn utan att begära ut ersättning för det?” sa damen som ringde från Försäkringskassan. Av tonläget att döma var planen att nogsamt hushålla med föräldradagarna något väldigt allvarligt. Inte kunde jag ana då att min instinkt att själv ta hand om mitt barn, så länge som möjligt, kunde vara så kontroversiellt. Jag insåg också att det saknas terminologi som förklarar och som ger detta jobb legitimitet. **När jag har presenterat mig som arbetandes i investeringsbranschen (med humant kapital), att jag ägnar mig åt närodlade relationer eller jobbar på lyxdagis, (med en pedagog per tre barn, hemmalagad mat, mycket fri lek och biblioteksutflykter), låter det både intressant och viktigt. Precis som det är.**

Haro har underlättat min ofrivilligt systemkritiska tillvaro genom att bara finnas. Genom att bara stå upp för valfrihet, jämställdhet och föräldraskap.”

Lina Hagström
lina.hagstrom@haro.se



HAROS RIKSSTYRELSE 2019-2020

Ordförande:

Ingvild Segersam, Uppsala

1:e vice ordförande:

Caroline Höglund, Vendelsö

2:e vice ordförande:

Malena Förnes, Örebro

Ordinarie ledamöter:

Karin Bengtsson, Örebro,
generalsekreterare

Evelina Hägglund, Haninge, kassör
Madeleine Wallin, Hyssna
Jonas Himmelstrand, Åland

Suppleanter:

Charlotte Wingård Karlsson, Skövde
Leif Stille, Kalmar

Karin Yngman, Blomstermåla
Julia Olsson, Haninge
Lina Hagström, Gårdsjö

Jenny Odälv tackar för sig efter många år i Haros riksstyrelse. Vi i vår tur tackar henne för allt arbete och engagemang hon har lagt ner och önskar henne all lycka!

ÅSA AXELSSON

*Författare till boken
"Jag lämnar
ekorrhjulet" talar i
Piteå och Luleå i
Maj!*

Välkomna!

RITEÅ 24 MAJ KL 12-14,
AKADEMIBOKHANDELN

LULEÅ 25 MAJ KL 12-14,
AKADEMIBOKHANDELN



VÄLKOMMEN

till Haros webinarium
om att starta och driva
pedagogisk omsorg
(dagmamma)

Tisdagen den 11 juni
kl 19-21

Läs mer på sidan T7-18
och anmäl dig till
evelina.hagglund@haro.se
för att få inloggningsuppgifter.
Skriv gärna i mailet om det är
några särskilda frågor som du
hoppas kunna diskutera!

NYTT TILFÄLLE – DR GORDON NEUFELDS UPPSKATTADE DISTANSKURS FÖR FÖRÄLDRAR

DEN LIVSVIKTIGA ANKNYTNINGEN – **START 17 JUNI 2019**

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 svenska undertexter och 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 10 sessioner svensk handledning via videokonferens med Jonas Himmelstrand på mådagkvällar kl. 19.00-20.00.

Kursen börjar 17 juni 2019.

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.neufeld.se • info@neufeldinstitutet.se • telefon: 08-20 01 14

Haro i samarbete med Svenska Neufeld-institutet

V A R D Ä R

Varför mammor bör vara närvarande med sina barn under de första åren



ERICA KOMISAR | Originaltitel "Just be there: Why moms should stay with children in their early years"
Publicerad i NEW YORK DAILY NEWS, 14 maj 2017, Fri översättning Stephanie Feretti

"Närvaron till en förälder är viktig för barns utveckling. Ju mer känslomässigt och fysiskt en mamma kan vara närvarande för ett barn under de tre första åren, desto bättre är chansen att barnet kommer att bli känslomässigt stabilt och mentalt välmående."

Jag är en mamma och jag jobbar, men först och främst är jag mamma till mina tre tonåringar.

Som psykoanalytiker och föräldrarådgivare sedan många år har jag sett hur samhället alltmer nedvärderat moderskapet samtidigt som det betalda arbetet utanför hemmet idealiseras. Parallellt har jag sett en epidemi av barn som allt tidigare diagnostiseras och medicineras för ADHD, aggression och andra beteendemässiga- och sociala problem.



Många säger att dessa två fenomen saknar samband. Jag tror att de är sammanlänkade.

Dessa problem tror jag delvis är barnens reaktion på stress i den miljö de vistas i och en oförmåga att reglera sina känslor. På min klinik har jag gång på gång under de senaste 20 åren bevittnat att dessa problem är kopplade till mammans frånvaro i sina barns liv.

Även om detta kan få vissa kvinnor att känna sig skyldiga, ser jag inte skuld som något hemskt. Det är en signal som känns som fysisk smärta, och är ofta ett tecken på att en kvinna står i konflikt över sina val. Skuld kan få oss att reflektera över våra beslut. Självklart har inte alla kvinnor samma valmöjligheter och många måste arbeta för att stödja sina familjer. Alla kvinnor har dock vissa val att göra. Och som feminist själv tror jag att vi behöver all information för att göra de mest informerade besluten.

Jag försöker helt enkelt återställa några grundläggande psykologiska fakta om föräldraskap som jag tror att vi som ett samhälle har förlorat, särskilt under de första åren av ett barns liv.

Mammor har två mycket viktiga biologiska funktioner för barn under de tre första åren. De tröstar och lindrar ett barns oro i stunden och hjälper till att reglera barnets känslor, så att de inte går upp eller ner för mycket. På samma sätt som en moderfågel matar sina ungar, hjälper mammor sina barn att hantera starka känslor och erfarenheter tills de har lärt sig att börja klara av det själva, genom att se till att deras känslor inte går upp eller ner för mycket.

När en mamma eller annan omsorgsperson inte är tillräckligt närvarande upplever ett barn högre stressnivåer. Forskning visar att när mammor och spädbarn separeras, producerar de båda ett stresshormon, nämligen kortisol. Vid konstant produktion av kortisol kan det lilla barnet utveckla eller känna oro och rädsla, även om det inte finns någon anledning att vara rädd. ADHD-liknande symtom kan vara en reaktion på stress i miljön, precis som aggressivt beteende kan vara en reaktion på rädsla.

Närvaron till en förälder är viktig för barns utveckling.



Ju mer känslomässigt och fysiskt en mamma kan vara närvarande för ett barn under de tre första åren, desto bättre är chansen att barnet kommer att bli känslomässigt stabilt och mentalt välmående.

Varför de tre första åren? Det är under denna viktiga tid som mammor lägger grunden för barnets förmåga att vara motståndskraftiga inför motgångar i livet och att kunna reglera sina känslor som barn, men även som vuxen. Vid 3 års ålder är ett barns högra hjärna 85% utvecklat.

Pappor och mammor är båda kritiska för barns utveckling, men ur ett biologiskt perspektiv är de inte utbytbara. Under de tre första åren är det särskilt viktigt för barnets hjärnutveckling att de får ett ömt och vårdande omhändertagande. En mamma är mer känslomässigt investerad i sitt barn och från en evolutionär synvinkel, mer engagerad i dess säkerhet och överlevnad. Andra omsorgspersoner, även pappor, har inte samma instinkter.

Detta är inte för att försvaga eller förolämpa det goda arbetet hos så många professionella pedagoger. Det är helt enkelt att ange fakta. Men sedan 1960-talet har det blivit socialt acceptabelt och vanligt för kvinnor att uttrycka förakt och ointresse för moderskap.

Aldrig vill vi gå tillbaka till en tid när kvinnor inte hade friheten att göra sina egna livsval. Men om dessa val inkluderar att ha barn är det viktigt att de tar ansvar för sina barns emotionella och fysiska hälsa.

Det sätt som vi tar hand om våra barn på förs vidare till nästa generation från mor till dotter. När en mamma inte är närvarande emotionellt för att hon är distraherad, uttråkad eller deprimerad, för inte förmågan att kärleksfullt och närvarande ta hand om sina barn vidare till nästa generation.

Många av oss har kommit att tro att våra små barn mår "bara bra" när vi lämnar dem under långa perioder utan sina föräldrar. Men något är fel.

Alltför många ungdomar växer upp utan förmågan att reglera sina känslor själva. The U.S. Centers for Disease Control (amerikanska centrum för sjukdomskontroll) rapporterar en 400% ökning sedan 1980-talet hos barn mellan åldrarna 12 och 19 på anti-depressiva och anti-ångest läkemedel. Idag diagnostiseras ett av fem barn med ADHD. Dessa trender borde inte vara någon överraskning. Jag har sett bevisen själv i arbetet på min klinik.

I det avlägsna förflutna glorifierade kulturer kraften att ge och vårda liv. Idag ser många kvinnor sig själva som krigare i strävan efter makt, pengar och jämställdhet i arbetslivet, och har vänt sig bort från vårdande och omhändertagande av sina egna barn. Det anses vara ett mindre meningsfullt arbete. Själva poängen går förlorad; att fylla en mammas viktiga roll är den konkreta känslomässiga grunden som gör att barn kan hantera motgångar och stormar senare i sina liv.

Som många av de kvinnor jag träffar på min klinik arbetade jag flitigt innan jag fick barn. Jag var driven både i min utbildning och i min karriär och blev en av de yngsta i mitt psykoanalytiska program med att slutföra det, och göra det på rekordtid. Trots detta ändrades allt när jag blev gravid och mina prioriteringar blev tydliga.

Hjälpte det att jag hade ägnat mitt yrkesliv att arbeta med vuxna, och särskilt mammor, som lider av depression? Säkert. Men verkligheten är sådan att balansen mellan arbete och hemmaliv, som vänds upp och ner, behövde även jag brottas med för att finna.

När mina tre barn var väldigt unga bestämde jag mig för att jag var tvungen att skriva en bok om hur vi som ett samhälle hade nedvärderat moderskap och övergivit våra barn. Men att skriva den boken för 15 år sedan skulle ha inneburit att överge mina egna barn för att göra det.

Jag hade varken sinnesro eller tid, och jag skulle då inte leva som jag lär, genom att prioritera våra barn under de första åren. Så jag lade boken åt sidan tills mina barn var tonåringar och behövde mig på ett annat sätt.

I mitt arbete med unga mammor och kvinnor som överväger moderskap finner jag att rädslan dominerar: rädsla för förlust av jobb, rädsla för förlust av en "plats" på jobbet, rädsla för att ha mindre pengar, rädsla för förlust av självkänsla, vilken ofta är anknuten till arbetet.

Det som driver dessa rädslor är föreställningar av framgång som är knuten till ekonomiska, professionella och materiella ansträngningar snarare än relationer. För alltför många har dygnet-runt-arbetsplatsen ersatt värdet av moderskap som en prioritet. Att ha en framgångsrik karriär och tjäna mycket pengar som gör att du kan köpa fler saker hjälper dig inte att vara mer närvarande för dina nära och kära: barn, makar, familj och vänner.

Närhet kräver tid. Att ge upp din roll som primär omsorgsperson gör att fysisk och emotionell närhet med ditt barn offras. Tillit skapas inte utan daglig närhet. Utan den kontinuerliga närheten kan barnet känna att du inte finns där när hon behöver dig.

Tillit mellan en mamma och ett barn leder till en kärleksfull och känslomässig koppling. Det finns inget vackrare och mer tillfredsställande än det här djupa bandet som inte går att överföra till någon annan.

Detta är inte bara ett kulturellt argument; det är ekonomiskt. Vårt samhälle värdesätter inte moderskap och omsorgen som meningsfullt arbete, jämfört med betalt arbete utanför hemmet. Det är ett stort misstag.

Ingen säger väl någonsin på sin dödsbädd: "Jag borde ha spenderat mer tid på kontoret." Kommer vi ångra att vi inte fick en till befördran eller att vi inte fick ihop tillräcklig rikedom eller status, eller kommer vi att ångra känslan av ensamhet och avskildhet från de vi borde varit mest anknutna till?

” *Kommer vårt arv vara att lämna våra barn känslomässigt välmående, eller med smärta och tomhet i sina hjärtan där kärlek och trygghet borde ha varit? Kommer vi att vara (som vi säger i judendomen) en "välsignelse i deras minne" - eller en förbannelse på grund av vår försummelse?* ”

Inget av detta innebär att en fysiskt närvarande mamma alltid är en bättre mamma. Mödrar som är fysiskt men inte känslomässigt närvarande kan vara kalla och manipulativa. Men utan fysisk och känslomässig närvaro i ett barns liv rubbas balansen som försvårar deras utveckling in i vuxenlivet.

Ändå fortsätter politiker och företagsledare, bland dem kvinnor, att främja tanken att heltidsarbete utanför hemmet är mer beundransvärt och uppfyllande än att ta hand om våra barn. Man hävdar att kvinnor med små barn kan "göra allt" och inte behöver offra någonting för att bli framgångsrika professionellt och ekonomiskt.

Kvinnor får budskapet att det är bättre att tjäna pengar, både för samhället och för dem själva och även för deras familjer, bättre än att vara med sina barn.

Ja, det finns en fördel för en familj att ha det bra ekonomiskt. När barn blir äldre visar en arbetande mamma sina barn att kvinnor kan uppnå lika mycket som män professionellt. Men det här är inte hela sanningen. Faktum är att när mycket intensivt arbete eller långa arbetstider utanför hemmet läggs på en mamma, tillkommer stress på både mamman och familjen.





Jag är varken ekonom eller policynörd. Jag hävdar inte att ha alla siffror som kan visa genom statistik att när kvinnor stannar hemma under de första åren är det bättre inte bara för deras familjer utan också för samhället. Jag erkänner att psykologiska studier når komplicerade, ibland motsägelsefulla slutsatser.

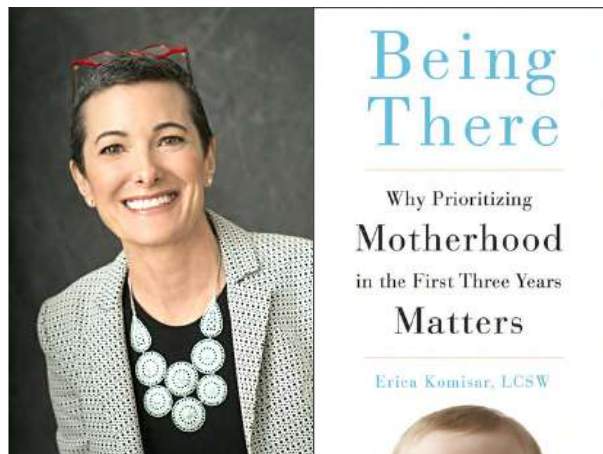
Men jag har erfarenhet av att behandla mammor som går igenom konsekvenserna av att sätta arbete eller andra intressen före sina barns välbefinnande, och barn som lider eftersom deras mamma inte är närvarande för dem på ett meningsfullt sätt.

Gång på gång ser jag att när barn inte mår bra gör inte mammor det heller. Mödrar saknar möjligheten att knyta an och vara nära sina barn. De saknar glädjen att vara där för de vardagliga och exceptionella ögonblicken, för bara när du är där för det vardagliga kommer du att uppleva de exceptionella stunderna på dina barns villkor.

Det finns ingen kvalitetstid utan kvantitetstid. "Kvalitetstid" är ett uttryck som används av upptagna föräldrar som vill spendera tid med sina barn på sina egna villkor. Verklig kvalitetstid sker på ett barns tidsschema, inte den vuxnes, och detta betyder att man måste vara mer fysiskt närvarande.

Visst får man som mamma uppleva både uppoffringar och förluster när man prioriterar sina barn, men det finns mer att få än förlora av känslomässig närhet med sina barn. När min 17-åriga son på 1,95 cm kramar mig och lutar sitt huvud på mitt och säger "Mamma, tack för att du alltid är där när jag behöver dig", gör det allt värt det. //

Erica Komisar,
Psykoanalytiker, Föräldracoach och Författare
Fri svensk översättning: Stephanie Feretti





Hej!

När jag blev gravid var det självklart för mig och min sambo att vi skulle dela på föräldraledigheten. För mig var det viktigt att inte hamna i samma träsk som min egen mamma. Min pappa var inte alls lika närvarande som förälder och jobbade mycket. När de sedan skiljde sig, drabbade det min mamma hårt ekonomiskt och min relation med pappa blev aldrig riktigt bra. Jag har även läst att separationer är ovanligare bland par som delar på föräldraförsäkringen.

Nu är min son 3 månader och jag har börjat vela. Jag vill ju gärna att min man skall kunna ha en egen, nära relation med sonen. Men jag får helt panik med tanken på att avvänja honom om någon månad för att börja jobba igen. Det känns som att han fortfarande är så liten och behöver mig. Hur gör jag? Är det fel att känna så och borde jag inte oroa mig?

Sandra (28)



Hej Sandra!

Grattis till moderskänslorna! Härliga men också krävande. Det är ju så lätt att vara förälder innan man får barn. Man behöver inte ta hänsyn till alla dessa känslor som kanske leder oss i en helt annan riktning än den vi tänkt oss från början. Och alla dessa sanningar man fått höra och tagit till sig. Sanningar om hur världen är beskaffad och vad min roll i den världen är. Så kommer det där lilla barnet och fullständigt tar över kontrollen. Äger oss. Vilket är precis som det ska vara. De känslor av panik du beskriver är helt normala och talar om för dig att det är för tidigt att separeras från ditt barn. Känslor är viktiga vägvisare. Våga lita på dem.

Och apropå sanningar så är sanningen den att ett barn endast behöver en person att knyta an till i början av livet. Hur den personen svarar på barnets signaler är avgörande för hur barnet uppfattar relationer och sin omgivning. Ett barn som får sina behov tillgodosedda lär sig att världen är en trygg plats och att människor går att lita på. Den första och viktigaste personen i din sons liv just nu är du. Om han får en trygg anknytning till dig får han lättare att forma andra trygga relationer i framtiden. Det är du som lägger grunden och det är nu det sker.

Nu känner jag inte din pappa men jag gissar att er dåliga relation inte beror på att han inte delade föräldraledigheten 50/50 med din mamma. Hur många män genom tiderna har egentligen tagit huvudansvaret, eller för delen halva ansvaret, för ett spädbarn?

Innan flaskmatningen uppfanns, det vill säga under 99,9 procent av mänsklighetens historia, var det en omöjlighet. Ett föräldraskap är betydligt längre än de första anknytningsåren och en engagerad pappa är en engagerad pappa även om han låter mamman vara hemma med barnen i början. Varför skulle han inte vara det? Det är ju helt befängt att vi människor inte skulle kunna ha en trygg och fin relation med någon vi inte spenderar första levnadsåret med. Hur skulle vi kunna skaffa vänner Kärlekspartner?

Tvärtom skulle man utifrån anknytningsteorin kunna anta att separationen från det primära anknytningsobjektet, i det här fallet dig, skulle innebära ökad otrygghet för barnet. Och nu menar jag inte att det är ett problem att pappan är närvarande, problemet är att du är frånvarande. Så om du valt en fin pappa till ditt barn kommer han vara en fin pappa även om du inte avbryter amningen och lämnar över huvudansvaret för sonen till honom. En fin pappa låter barn och mamma ta den tid de behöver. Jag lovar dig att det kommer finnas både tid och utrymme för en nära och trygg pappa-barn-relation.

Det kan absolut vara så att separationer är ovanligare bland de som delar på föräldradagarna. Även om det är svårt att uttala sig säkert om orsak och verkan. Vidare så gav försäkringskassan 2015 ut rapporten "Jämställdhet och sjukfrånvaro". Enligt den så är de par som lever mer jämställt också mer sjukskrivna, både kvinnor och män. Enkelt förklarar: när mannen jobbar mer och kvinnan mindre (och hon tar mer ansvar för hem och barn) är både man och kvinna friskare. Men när mannen jobbar mindre och kvinnan mer är båda sjukare. Även om den sammanlagda arbetstiden är densamma. Självklart är det också i detta fall svårt att dra säkra slutsatser om orsak och verkan.

Vad gäller det ekonomiska så är det en trist realitet. Det feministiska Sverige hyllar kvinnans frihet att välja men nåde henne om hon väljer fel. Kvinnor straffas ekonomiskt om de inte väljer "rätt". Och jag menar att om våra makthavare verkligen hade velat att kvinnor ska få göra fria val hade de enkelt kunna undanröja de ekonomiska orättvisor som ligger i valet att prioritera barnen.

fråga psykologen forts.

Men för oss rebeller finns egna sätt att kompensera för det ekonomiska straffet. Din man kan överföra premiepension till dig. Ni kan även öppna ett privat pensionskonto eller någon annan form av investering/sparande som kompenserar för din ekonomiska förlust. Nu är det ju inte säkert att ni kommer gå skilda vägar. Ni kanske lever lyckliga och delar på era gemensamma intäkter livet ut. Och faktiskt så påverkar inte föräldraledighet och deltidsarbete under några år pensionen särskilt mycket. Men lite realism skadar aldrig och med tanke på dina tidigare erfarenheter tror jag att ekonomiska kompensationsordningar är viktiga för din sinnesro. Och då kommer du troligtvis lättare kunna njuta fullt ut av ditt moderskap. //

Caroline Elfors leg. psykolog

SMÅTT & GOTT



Har du en fråga angående barn?

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

Skulle du vilja ge bort en tidning?

*Vill du ge ett exemplar av
tidningen till en vän,
släkting, politiker eller
lämna på Öppna Förskolan
och BVC?*

*Hör av dig till info@haro.se
med antal ex du skulle vilja
ha och din adress så skickar
vi till dig! Gratis!*

FLYTTAT?

Vänligen hör av dig till oss för
adressändring! Skicka ett mail till:
registrator@haro.se
med din nya adress!



I HENNES SKOR

Commission on the Status of Women, CSW, är en kvinnokonferens organiserad av FN och hålls i huvudkvarteret i New York två veckor i mars varje år. Tusentals kvinnor från hela världen samlas för att bidra, påverka och förhoppningsvis låta sig påverkas. Ingvild Segersam, Madeleine Wallin, Caroline Höglund och Charlotte Wingård Karlsson från Haro var på plats.

Skövde, Sverige.

Jag packar. Det minsta barnet gömmer sig i resväskan och skriker "Jag vill följa med!" och river ut kläderna som en sofistikerad Haro-mamma bär i FN, innan han springer vidare till nästa gömställe. Jag packar om och funderar på skor. Vad har man för skor på sig när man ska förändra världen? Först och främst behöver man skor man kan gå mycket i. Gärna med bestämda steg. Det är trevligt med skor man är snygg i. Skor man får plats i. Skor man har fått välja själv.



Manhattan, New York.

Staden har ingen aning om att jag är här. Men jag står i mina läderstövlar och betraktar Manhattan's långa gator som sträcker sig upp, och sen lika långt ner. Bilar, lastbilar, brandbilar. Ljudet av barnaröster är utbytt mot ett annat konstant ljud, också med alla tänkbara variationer.

Skövde, Sverige.

08.10 Min man är sen till skolan. Precis som vi hade varit om jag var hemma.

Manhattan, New York

Jag ser upp mot de skyhöga husen. Undra hur det känns att vara där. Ni vet, att vara någon viktig, jättehögt upp i de mäktiga byggnaderna. Tar man sig tid att titta ut genom fönstret ner på de små, små prickarna på marken? Ser de mig, tror ni? Om jag står och hoppar kanske, och viftar hejvilt med mina armar, skriver plakat och skriker högt. Tror ni att de hör mig då och är intresserade av vad jag har att säga? Jag undrar om de funderar på, verkligen funderar på, vad det är som driver tusentals kvinnor att lämna sina hem och länder för att åka till CSW för att dela ut flyers, bjuda in på seminarier, knyta kontakter, byta visitkort och skynda sig från seminarie till seminarie. Funderar man på det där uppe, eller önskar man sig ännu högre upp, så prickarna blir som osynliga?

Jag tänker på det själv. Varför gör jag det här, egentligen? Vilken skillnad kan jag göra? I hemlighet iakttar jag mina rumskamrater aka Haro-systrar i min jakt på svar. Förutom deras kläder och skor förstår jag snart att de har packat ner så mycket mer. Varsamt och noggrant har de vikt ner sina förhoppningar, sin längtan och sitt högtidliga ansvar att förmedla sin övertygelse för världen -utan att ursäktas sig.

Och det ska ni veta, att tillfällen att göra detta fick de och tog de. I diskussioner och samtal med representanter från andra organisationer och inte minst under seminariet Haro höll tillsammans med Big Ocean Women (www.bigoceanwomen.org). Modigt står de i FN och förmedlar sina visioner och sanningar sakligt, passionerat, strukturerat, känslösamt och klokt. Där hade jag mitt svar! Och mitt hjärtas slag hade fått en röst. Det var många lyckliga hjärtan i rummet när Caroline och Madeleine talade om familjens viktiga betydelse och barnens rätt till en trygg och lugn start i livet. "This is the best thing we have been to all week!" hördes från flera håll, och än mer förstod jag vikten att fortsätta kämpa. Och den stora betydelsen att hitta sitt sätt att påverka. Att ställa rätt frågor, att möta rätt människa. Att vara vid rätt tillfälle, precis i den sekunden.

Förra året närvarade vi vid de nordiska ländernas gemensamma seminarium. Jämställdhetsministrar och representanter från Sverige, Norge, Island, Danmark och Finland satt i en panel och diskuterade jämställdhet. Nästan lite som en inbördes tävling om vilket land som var det mest jämställda, med till exempel en påtvingad och tvångsdelad föräldraförsäkring som en måttstock. Rätten till sexuell och reproduktiv hälsa är ett återkommande ämne, även så denna gång.

Efter seminariet satt jag kvar i min stol. Helt utmattad. Som en liten miniprick på Manhattans oändliga gator. Jag satt där, och undrade vad jag kunde ha sagt, vad jag kunde ha gjort för att få dem att förstå, stanna upp och bara tänka efter en stund. För allt de sa om familjer och barn, var så förargligt. Så fel! Så hopplöst förvrängt.

Så jag gick fram för att ställa en vänlig fråga (som visserligen kanske blev fem, och sen efter det, minst fem påpekningar om falsk marknadsföring om moderskap, jämställdhet och barn.)

När jag väntar på min tur att få prata med den svenska kvinnan ser jag hennes skor. De är röda till färgen, klack- en är stabil och ett tunt band kramar hennes vrister. Det ser inte ut som någon hoppade i hennes väska och kastade ut hennes kläder på golvet när hon packade. Hon är prydlig och fin! Och ler mot mig när jag närmar mig henne. Vi tar i hand och presenterar oss.

“Ni pratade om rättigheten till reproduktiv hälsa. Hur viktigt ni tycker att det är att ge den gravida kvinnan friheten att själv välja om hon ska behålla barnet eller inte,” börjar jag och hon nickar instämmande. “Men sen när barnet är fött, varför vill ni då begränsa kvinnans val- möjligheter?” Hennes leende blir alltmer ansträngt i takt med att jag fortsätter. Jag berättar hur fel det är att politiker säger till oss unga mammor att vi måste lämna ifrån oss barnen när de är små, för annars är det svårt för oss att få jobb. “Jag var hemma i 10 år, och fick jobb direkt!” säger jag glatt. Jag undrar också varför panelen inte ville svara på frågan om varför den psykiska ohälsan är så hög i de nordiska länderna. Tänk om våra barn mår dåligt för att de slits ur sina mödrars famnar, menar jag på. Jag hann säga det, och lite till, innan hon artigt tackade mig och gick vidare.

Lite mingel till, toabesök, sen promenad från FNs huvud- kvarter till vårt hotell som ligger några minuters prom- enad undan, in genom lobbyn till en av hotellets fem hissar.

Precis innan dörren stängs kliver två par fötter in. Jag känner igen det ena paret. Det är de röda skorna med solid klack och fint band runt vristen. Med en tillgjord och förlöjligad stämma hör jag någon säga “Jag har varit hemma med mina barn i tio år, och jag fick jobb direkt.” Som om barn skulle må psykiskt dåligt i livet, bara för att man har gått på dagis.”

Det är ju förargligt. Hur stor är chansen att just jag, ska stå just där, just då. Inte stor. Men just då blev det så. Jag var där. Precis bredvid. Inte som en liten prick långt där nere. Utan ansikte mot ansikte. I en hiss. Med väldigt många våningar, som tar ganska lång tid att åka till. Ingenstans att gå. Inte så mycket man kan säga. För allt var nästan redan sagt.

“Jag berättar gärna mer” förklarar jag. Och kvinnan i de röda skorna tittar ner på dem. Det skaver och gör ont. Hon vill prata mer med mig säger hon, och det gör vi. Kvinnan i de röda skorna börjar gråta. Det kanske är de vackra röda banden kring hennes vrister som sitter för hårt, tänker jag. Vi pratar en stund, och det kommer fler tårar. Hon är också en mamma. Som den dagen ofrivilligt tvingats reflektera över sitt moderskap, för att en annan mamma hade sagt ifrån.

Vi kramar om varandra i hopp om mer förståelse. Förståelse för våra olika förutsättningar, unika situationer och önsknings. Och i mitt hjärta hopp om att Sveriges och världens ledare vill ta reda på vad barnen verkligen behöver, och sen ge dem det! För vi vill våra barn väl! Där och då, var vi förenade i det.



Skövde, Sverige.

Jag är hemma igen. Jag sparkar av mig skorna och barnen kommer till mig. Vi ligger barfota i sängen. Jag pussar deras fötter. Vad har man för skor på sig när man ska förändra världen? -Just nu inga alls. //

Charlotte Wingård Karlsson

DAGMAMMA

- Världens bästa jobb!

När mina tonåringar var små var jag hemmamamma på heltid. Jag trivdes förträffligt med det, men visst var det många gånger kämpigt att få ekonomin att gå ihop.

När jag hade varit hemma i flera år och vårt fjärde barn närmade sig 1-årsdagen, öppnade sig så möjligheten för mig att bli dagmamma. Under mina hemmaår hade jag upptäckt att jag faktiskt var ganska kreativ och pedagogisk av mig; något som vuxit fram i samspelet med mina barn. Så jag kände att nog skulle jag kunna ta hand om några extrabarn.

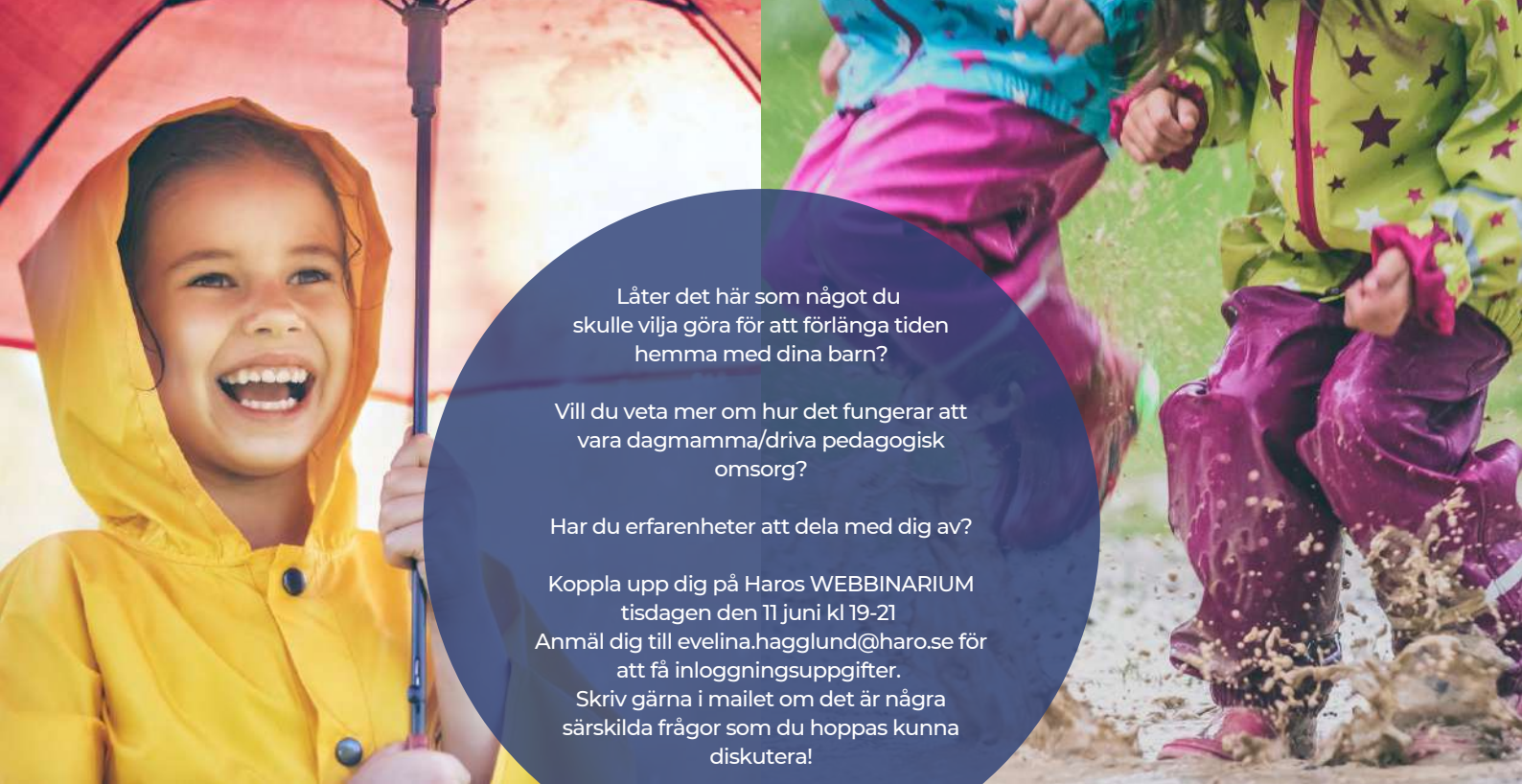
Där jag bodde då fanns det ett föräldranätverk i vilket jag kunde bli anställd. Jag fick veta att mina två minsta (som inte ännu nått skolåldern) kunde ingå i dagbarnsgruppen och jag kunde få betalt för dem, inklusive matersättning om jag även hade minst två barn utifrån som dagbarn. Det lät ju helt fantastiskt tyckte jag! Tänk att kunna fortsätta att vara hemma med mina barn och få betalt för det! Att hitta två barn som dagbarn löste sig enkelt då en granne, tillika släkting hade två småflickor i samma åldrar som mina. Dessa två behövde dessutom inte barnomsorg så många timmar/vecka, utan skulle komma till mig bara två eftermiddagar i veckan till att börja med. Det passade mig bra att få mjukstarta på det sättet.

Mitt minsta barn var bara 10 månader och det skulle ju ändå bli en omställning att jobba och inte "bara vara hemma" så att säga. När de sen började minns jag att jag liksom ställde in mig på att: "Nu jobbar jag" och såg till att ha lite enkla pyssel och aktiviteter planerade. Enkla saker som att ha en play-doh deg redo, måla med vattenfärg, eller så hade jag hittat något roligt pyssel på nätet som jag provade med barnen. Vi gick till lekparken eller till skogen. De två 3-åringarna blev snart bästa kompisar och jag minns att de under en period lekte "Madicken" månader i sträck. Efter en tid blev jag varm i kläderna och tog emot fler barn och jobbade tillslut heltid med full grupp.kvinnornas bästa.

Jag upptäckte snart att inga avancerade planeringar behövdes. Det viktigaste var min engagerade närvaro. Att jag verkligen såg barnen och respekterade dem. Helt enkelt tyckte om dem. Då uppstod ett härligt samspel och ett lustfyllt lärande som av sig självt. Barnen blev min inspiration till att hitta på roliga saker. Ofta hittade jag spontant på saker i stunden och det blev nästan alltid lyckat. För jag såg vad de drogs till och tyckte var roligt och så fick jag en idé och genomförde den.

Jag upptäckte snart att inga avancerade planeringar behövdes. Det viktigaste var min engagerade närvaro. Att jag verkligen såg barnen och respekterade dem.





Låter det här som något du skulle vilja göra för att förlänga tiden hemma med dina barn?

Vill du veta mer om hur det fungerar att vara dagmamma/driva pedagogisk omsorg?

Har du erfarenheter att dela med dig av?

Koppla upp dig på Haros WEBBINARIUM tisdagen den 11 juni kl 19-21
Anmäl dig till evelina.hagglund@haro.se för att få inloggningsuppgifter.
Skriv gärna i mailet om det är några särskilda frågor som du hoppas kunna diskutera!

Helt enkelt tyckte om dem. Då uppstod ett härligt samspel och ett lustfyllt lärande som av sig självt. Barnen blev min inspiration till att hitta på roliga saker. Ofta hittade jag spontant på saker i stunden och det blev nästan alltid lyckat.

För jag såg vad de drogs till och tyckte var roligt och så fick jag en idé och genomförde den. En gång t ex var det en grå och småregnig dag. Då fick jag den lite tokiga idén att ha picknick ute med barnen. Sagt och gjort. Jag fyllde snabbt en korg med några yoghurtar, kex, muggar och skedar. I med en picknickfilt. Blandade varm choklad i en kanna. Sen tog jag minstigen på ena armen och chokladkannan i den andra, tog med mig barnen ut på gräsmattan och så hade vi picknick. Efter en halvtimme var vi klara. Stannade ute en stund till och gungade lite i regnet, sen gick vi in. När mamman kom och hämtade utropade henne dotter lyckligt att vi hade varit på utflykt! Det behövs så lite för att göra ett barns dag! En annan gång gick vi på bokstavs jakt på parkeringen och de tyckte det var så roligt att hitta bokstäver på bilarnas registreringsskyltar. Detta ville de sen göra igen och igen under veckor framåt. En mild vinterdag tränande vi på färger genom att de gjorde snöbollar som de sen fick hålla karamellfärgat vatten på. De lekte att det var diamanter och de hade roligt och var sysselsatta länge, länge. En gång när det spöregnade och jag kände mig ganska oinspirerad och tyckte det var allmänt trist med regn i december, utropade jag med låtsad entusiasm. "Ska vi gå ut och hoppa i vattenpölar?!" "Jaaaaaaa!" ropade barnen som då hunnit bli fyra år. Sen tog de så glatt på sig regnkläder och gick ut och hoppade i regnet.

Själv smittades jag av deras underbara glädje och då var det de som gjorde min dag! Nu sitter jag här 10 år senare och jobbar fortfarande som dagmamma. Vi har fått två sladdisar som är 1,5 och 3,5 år. Förutom dem har jag tre barn till som dagbarn. Jag tycker fortfarande att det är ett stort privilegium att få jobba med barn på detta sätt. Världens bästa jobb enligt mig! I början när jag var dagmamma, såg jag på mig själv som dagmamma genom samhällets ögon; att detta med dagmammor är något lite sämre än de riktiga förskolorna. Jag hade bilden av att förskolorna utför den riktiga pedagogiken och att vi dagmammor mest passar barn ungefär. Men så läste jag läroplanen för förskolan. Och då gick det upp ett ljus! Jag som tidigare jobbat på olika förskolor lite grann, insåg med ljusets klarhet jag att jag som dagmamma med råge ju uppnådde läroplanens mål bara genom att göra det jag redan gjorde! Och att förskolorna med sina stora grupper och på tok för lite personal, inte har en chans att nå i närheten av läroplanens mål. Det låter så fint och bra i läroplanen. Men det låter sig helt enkelt inte göras i en stor barngrupp med få vuxna. Så är du dagmamma, STRÄCK på dig! Och läser du det här och blir sugen på att prova att bli dagmamma, vet att du gör en fantastisk insats för dina egna och de barn du kommer att ta hand om! Möjligheterna att verkligen möta barnens individuella behov, låta dem komma till tals och skapa en lustfylld lärorik miljö är så stora för dig som dagmamma. Haro kommer att erbjuda ett webinarium i juni för dig som vill veta mer om detta med att bli dagmamma. Så passa på och var med då och låt dig inspireras! //

Maria Wernersson, samordnare för Jönköpings län



Boktips?

Vi söker alltid efter boktips/recensioner på böcker inom Haros tema. Det kan vara en ljuvlig barnbok du och ditt barn upptäckt eller en vuxenbok som handlar om barn på olika sätt.

*Skicka ditt tips till **redaktionen@haro.se***

" ATT MÖTA SITT BARN OCH SIG SJÄLV "

En bok om föräldraskap av Ingegerd Gavelin

Redan i förordet lyfter Jesper Juul träffsäkert både bokens styrka och svaghet. "Du kan bli besviken på att författaren inte tillhandahåller en metod eller ger åtta konkreta förslag på hur du ska lösa det som du uppfattar som ett problem. Eller också känner du att författarens lugna tempo och stora lärdom gör dig lugnare och gladare och inspirerar dig till att tänka på nytt sätt." –Jesper Juul

Som läsare hade jag bägge reaktionerna. Att läsa vad Bokus kallar för "en tröstebok för föräldrar" är verkligen som att ha ett mer intimt samtal med en klok erfaren god vän som kan lotsa dig igenom de hjärnspeken vi alla föräldrar brottas med på ett eller annat sätt. Varje sida vittnar om Gavelins mångåriga erfarenhet som socionom där hon arbetat med barn och familjer inom såväl socialtjänsten, som mödravård, barnpsykiatri och familjebehandling.

Hon uttrycker klokhet på klokhet vad gäller samspelet mellan barn och föräldrar och hur vi bättre kan gynna det genom reflektion över våra tankar, känslor och beteenden. I många av bokens avsnitt ställs det frågor för läsaren att själv reflektera över. Hon delar generöst exempel från sitt yrkesliv och ger läsaren gott om tillfällen att se utvecklingspotential i sitt föräldraskap samtidigt som hon låter oss veta att vi duger och att vi bör lita på vår intuition. "Föräldrar ska vara känsliga för sitt barns signaler. Barnen behöver oss i ett levande samspel, inte i en pedagogisk situation där vi använder särskilda metoder eller tekniker. Barn behöver levande föräldrar, med sina tillkortakommanden och med sina egna brister." s. 35



Gavelin håller vad hon lovar i sin egna inledning till boken. "Detta är ingen handbok om barnuppfostran, ingen 'expertbok'. Den utgår i stället från att föräldrar och barn kan lära sig av varandra. Det kan vara svårt men man kan bara komma vidare tillsammans. Föräldrar måste vara sina barns vägledare, och barn är ofta vuxnas."

"Om detta handlar denna bok.
-Hur är det att vara förälder?
-Hur lär man sig det och vad är det som kan smärta så?"

Men trots dessa inledande förtydliganden från både Gavelin och Juul upplever jag ändå viss besvikelse. Kanske inte på grund av att de enkla metoderna eller förslagen uteblir, utan för att man helt nöjer sig med erfarenhetsbaserade resonemang och därmed missar att ge boken tyngd och förankring som den hade behövt, för det Gavelin har att berätta är viktigt. För mig som läsare, tidigare lärare och ständig

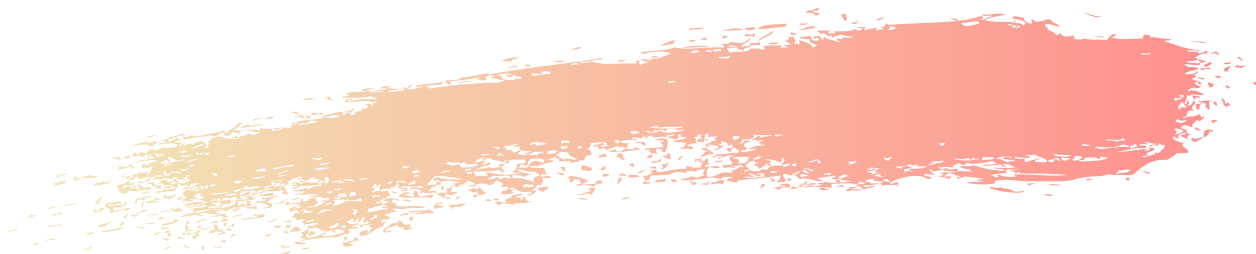
källkritiker, så blir det svårt att inte stundtals provoceras av påståenden som presenteras som självklara sanningar helt utan evidensbaserad eller i alla fall ödmjuka noteringar om att detta är Gavelins åsikt, upplevelse och erfarenhet, inte nödvändigtvis universell sanning. Jag håller med min egna magkänsla med Gavelin i det mesta hon påstår, men hade velat se att hon inte helt avstod från att korrelera det med tillämpbar forskning, istället nöjer hon sig med att skriva sig fri med disclaimer i sin egna inledning.

Jag hade också önskat se mer struktur i boken. Den behandlar avsnitt som tankekraft och känslkraft, skuld, anknytning och självkänedom för att ge ett fåtal exempel, och avsnitten illustreras av exempel på barn, allt ifrån småbarn till vuxna barn. Det gör att det blir mer spretigt än nödvändigt och gör att det stundtals känns svårt att tillämpa. I de exempel som ges skrivs ålder tydligt ut, men i de påståenden som görs hur barn och föräldrar bäst samspekar är det inte alltid helt tydligt vilken ålder som avses och spektrat känns därmed väl stort.

Det är en bok som lämnar mig med fler frågor än svar vilket jag tror är vad Gavelin avser. Men det är också en bok som lämnar mig med en förnyad önskan och bättre verktyg att vara en medveten förälder, lyhörd och reflekterande för att i möjlig mån minska friktion och missförstånd mellan mig och min son.

Gunilla Girhammar

DET SOM PÅ YTAN VERKAR SNYGGT



*Ett steg i taget en dag i sänder
Det kan va svårt att se vad som händer
Ta ett steg tillbaka se i perspektiv
Är det just så här jag vill leva mitt liv?*

*Ställ ditt hjärta frågan utan förbehåll
Våga svara ärligt, låta dig få självkontroll
Bortom alla murar som samhället har byggt
Det som på ytan verkar va så snyggt*

*Det första som du möter skriker kanske så
"Jag har inget val nej det måste bara gå"
Då har du blivit offer för vårt samhällskrav
Nu kan du själv ta ställning och göra egna val*

*Största bluffen kvinnor genom tiderna gått på
Att efterlikna männen och arbeta de också
Kvinnofälla ropar någon – ja det är just vad det är
Att inte vara fri att få vara den man är*

*En mamma som själv väljer tid med sin familj
Det vackraste som i hela vida världen finns
Barnen får en trygghet som ger så mycket mer
Ett samhälle på sikt som mot oss sedan ler*

DIKT AV: CHRISTINA JARDENIUS, ÖREBRO



Rabarberkaka med mandel

INGREDIENSER:

500g rabarber
 5st ägg
 3dl strösocker
 3,5 - 4dl vetemjöl
 150g mandelmassa
 1 dl pärlsocker
 75g smör

GÖR SÅ HÄR:

Putsa och skär rabarbern i mindre bitar.
 Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
 Riv mandelmassa och blanda ner
 tillsammans med mjölet i äggvispet.
 Häll smeten i en smord och bröad form (ca 23
 cm i diameter).
 Tryck ner och strö över rabarberbitarna.
 Fördela pärlsocktet över formen.
 Hyvla till sist över smöret.
 Grädda i 175° ca 30-40 min.

 Serveras med en härligt god vaniljsås.

Recept: Elinor Jensen
 Kock som gillar att baka

BARNENS SIDA

Välkommen till Barnens sida!
Här kommer vi visa upp teckningar som
era barn skickat in eller olika pyssel.

Vill ditt barn bidra med en teckning? Har du
ett pysseltips att dela med dig av? Skicka in
till oss på redaktionen@haro.se

Märk gärna med namn och förklaring
till teckningen eller pysseltipset.



*"När barnens fantasi får
tillräckligt med utrymme
kan en gammal
gummihandske bli en snygg
klänning och
tandborstskyddet
uppimpad till en tjuvig
handväska!"*

Noelle Ringheim Foss,
8 år.



NEUFELDSPALTEN

Hur gör man med sitt motvilliga barn? Vore det inte bättre om de vore mer medgörliga?



Motvilja är ett högst mänskligt fenomen inbyggt i våra instinkter. Vid tvekan säger vi "nej" till andra. Motviljan är evolutionärt viktig för vår överlevnad. Men om vi inte förstår orsakerna bakom kan motvilliga barn bli synnerligen frustrerande.

I barn-vuxen relationer är motvilja tveklöst det mest missförstådda och feltolkade fenomenet. Det är ett förvirrande dilemma, att det vi mest behöver hos ett barn – att de följer oss – är det som blir svårast att realisera. I skolmiljö kan elevers motvilja utgöra en rejäl bromskloss mot såväl lärande som mognad.

Motvilja är en instinktiv mänsklig defensiv reaktion mot upplevt tvång. Motståndet kan ta sig många uttryck som opposition, negativitet, lathet, bristande respekt och motivation, och till och med osociala beteenden och handlingar. Motvilja är så vanligt förekommande att vi skapat benämningar som trotsålder och tonårstrots. När motviljan är särskilt stark och ihållande kan den leda till diagnosen trotssyndrom (Oppositional Defiant Disorder). Eftersom barns motvilja ofta triggas av vuxna till mindre trevliga reaktioner är det viktigt att förstå motvilja, annars riskerar våra motåtgärder att förvärra problemen.

Det evolutionära syftet med motvilja är att skydda våra barn mot kontakter med människor de inte är anknutna till – främlingar. Eftersom barn ännu inte kan avgöra okända människors avsikter så är de förinställda på att säga "nej" – att visa motvilja. Men när barnets föräldrar visar att den okända personen ingår i familjens anknutna sfär så förändras allt.

Men i dagens samhälle kan motviljan även spela spratt i hemmet och klassrummet. Antag att ditt barn är upptagen i sitt rum med något som engagerar dem. Du ropar att det är middag. Men inget barn kommer. Just i den stunden är deras anknytning inte aktiverad och därmed är de motvilliga. Du måste först gå och "hämta in" ditt barn genom att återskapa kontakten, engagera dig några minuter i vad de gör och få en ögonkontakt, ett leende, och bekräftande nickning från barnet. När anknytningen är fullt aktiverad så minskar eller upphör motviljan.

Svaret på motvilja är alltså inte konsekvenser eller hot, tvärtom kommer dessa att försämra anknytningen och därmed stärka motviljan. Svaret på motvilja är att aktivera barnets anknytning till föräldern eller läraren.



Jonas Himmelstrand

Höstkurs!

**DR GORDON NEUFELDS KURS OM FÖRSKOLEBARN – PÅ DISTANS
ATT FÖRSTÅ FÖRSKOLEBARN – START 11 SEPTEMBER 2019**



Dr Gordon Neufeld är välkänd som en av världens främsta nytänkare inom barns- och ungas utveckling. Hans synsätt väcker instinktiv förståelse hos föräldrar världen över. Nu finns hans kurs om förskolebarn, 3-6 år, och deras verkliga behov, som distanskurs med svensk handledning av Jonas Himmelstrand. Att förstå förskolebarn ger djupa insikter till föräldrar och starka argument för att förändra familjepolitiken. Gå kursen via nätet genom video och videokonferens.

Så här genomförs distanskursen
Kursen består av 6 timmar video på nätet med dr Neufeld att ses på valfri tid, samt 6 sessioner svensk handledning via videokonferens med Jonas Himmelstrand på onsdagkvällar kl. 18.30-20.00. Kursen börjar 11 sept 2019.

**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/pres.html**

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



TILL SIST STILLE

Närvaro i mer väsentlig mening innebär inte bara samtidig existens inom ett begränsat område utan kräver så mycket mer för att vara viktig för medmänskliga relationer. Dock är fysisk närhet i realtid inte att förakta; barn behöver ofta en längre tids samvaro snarare än så kallad kvalitetstid i snålt utmätta kvantiteter. Skypande i all ära så är väl konkret kontakt ansikte mot ansikte att föredra?

Men närvaro kan vara så mycket mer än att blott samexistera i tid och rum. Närvaro i kvalificerad mening kräver uppmärksamhet, lyhördhet och lyssnande inkaning. Den innebär också interaktiv kommunikation, social responsivitet och äkta intresse för den Andre.

”*Förmågan att läsa av en medmänniskas miner, gester och övrigt kroppsspråk är essentiellt i all mänsklig samvaro liksom konsten att förstå en annan persons behov, önskemål och skiftande känslolägen.*”

Även skickligheten att generöst tolka en medmänniskas verbala uttryck måste uppövas, så att man inte ensidigt utgår från, att ens egna ordval och fraser är de enda rätta. Man måste i grunden tillägna sig en ödmjuk attityd, som främjar en sympatisk förståelse, vilket inte hindrar, att man är sunt skeptisk och kritisk, så att man inte går på intriganta bluffar och falskspel. I det sociala samspelet med andra människor måste vi också träna upp våra talanger till förförståelse, så att vi ständigt, innan en situation spetsas till, försöker medvetet i tanken formulera alternativa hypoteser om, hur en situation kan utvecklas i den ifrågavarande sociala kontexten med dess specifika villkor.

Samtidigt måste vi hela tiden vara beredda att revidera våra ursprungliga antaganden, när nya fakta dyker upp.

Speciellt när det gäller barn är det viktigt med en kvalificerad uppmärksam närvaro, vilken dock inte får innebära ständig kontroll och övervakning i en påträngande mening. Ofta är det bättre, att en förälder helt diskret håller uppsikt över barnets säkerhet och välmående än att alltför minutiöst regelstyrkt observera barnets alla rörelser för att omedelbart ingripa vid minsta avvikelser från det önskade beteendet. Man måste skilja på ens eget neurotiska kontrollbehov och barnets behov av den fria lekens upptäcktsresa genom tillvaron. En förälder får akta sig för att lägga sig i för mycket; det är oftast bäst att bara vara till hands vid behov men ändå tydligt ha signalerat, att man hela tiden står till förfogande, om något särskilt inträffar. Som förälder bör man vara medveten om, att olika barn kan ha mycket olika behov av föräldrarnas stöd och uppmuntran. En del barn är mer ängsliga, medan andra är mer självständiga och handlingskraftiga. En del är kanske till och med alltför företagsamma och måste bromsas litet. Självlekande barn är dock en nåd att stilla bedja om!

Det är inte lätt att hitta den rätta balansen i den närvarande samvaron med barn och det kommer alltid finnas stunder i en förälders liv, då man tycker sig helt misslyckad i sin föräldragärning. Man får då trösta sig med, att hur man än skulle handlat, så skulle det varit fel ur någon aspekt. Ingen är perfekt. Det viktigaste är, att man som förälder gjort sitt bästa i goda avsikter kompletterat med socialpsykologisk medvetenhet utifrån de förutsättningar, som man inte kan råda över. //



Leif Stille

NÄSTA NUMMER



Nästa nummer av haro kommer
att ha temat ANKNYTNING

Anknytning - det känslomässiga band
som finns mellan människor som känner
tillit till varandra, grundbulten för att ett
barn ska bli en trygg individ med god
självkänsla.

Hur främjas en god anknytning?
Vad finns det för hinder?

Välkommen att skriva till oss om dina
tankar och erfarenheter i detta ämne.

Vi behöver ditt bidrag senast den
15 augusti 2019.

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.josefina@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
asa_stardust@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

Jönköping:
Maria Wernersson
mejamy@gmail.com

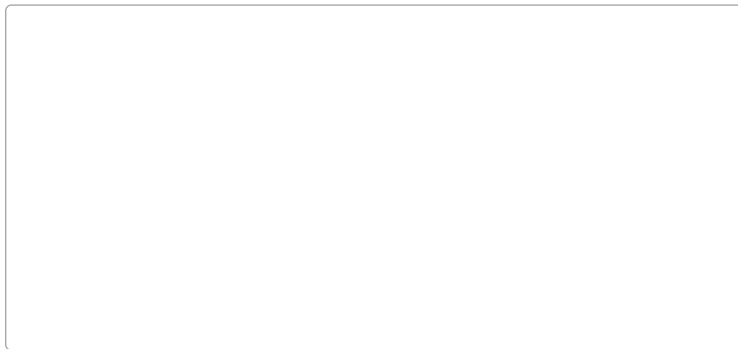
Gävleborg:
Annika Sjökvist
johansjokvist@hotmail.com

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



DEN VIKTIGASTE TIDIGA INSATSEN FÖR ATT
MINSKA DEN PSYKISKA OHÄLSAN: FÖRÄLDRARNA.

Stämmouttalande 2019