

NUMMER 1 | 2020

# OLIKA

## SARA BÄCKMO

Möt Sara från  
Skillnadens  
trädgård

## JÄMSTÄLLDA OCH OLIKA

Om att använda  
våra olika styrkor i  
våra relationer

## OLIKA BARN

Med olika behov  
behövs olika  
omsorgsalternativ

# REDAKTIONEN

Den som vandrat över en blomsteräng uppskattar växtlighetens variation. Med en enda blomstersort skulle ängen inte vara lika vacker. Och tänk att det finns fler än bara en endaste färg! Hur skulle annars garderoben se ut, barnens pyssel och teckningar, eller bostadsområdets husfasader?

Vi gillar olika. Och samtidigt, ja samtidigt, finns det någonting som är tryggt med likhet. Om vi alla är och gör på samma sätt blir det lättare att passa in, lättare att planera och systematisera. I likheten kan vi finna gemenskap, men i värsta fall också likformighet och färglöshet.

Det här numret av Haro-tidningen handlar om just "olika", om det vackra att få vara en udda fågel, eller helt enkelt bara sig själv. Vi bjuder på läsning som på olika sätt behandlar detta tema och inbjuder dig att läsa, tycka och tänka - utifrån din unika person och situation.

"Sameness", alltså likhet, är det andra steget efter fysisk närhet i processen att knyta an. Men det bör inte stanna där. En djup anknytning är något långt bortom likhet; en verkligt djup anknytning ger rum för självständighet, olikhet, unikheter. När vi är djupt anknutna är det inte så farligt att vi är, gör och tänker olika. Det finns rum för många blommor på ängen.

God läsning önskar vi på redaktionen!

# TIDNINGEN HARO

**Utgives av:**

Haro, Riksorganisationen 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 för åsikter grundade på idealen valfrihet, jämställdhet och föräldraskap.

**Adress:**

Riksorganisationen Haro  
Box 737, 114 79 Stockholm

**Webbsida:**

[www.haro.se](http://www.haro.se)

**E-post:** [info@haro.se](mailto:info@haro.se)

**Ansvarig utgivare:**

Evelina Hägglund, [evelina.hagglund@haro.se](mailto:evelina.hagglund@haro.se)

**Material till tidningen skickas till:**

[info@haro.se](mailto:info@haro.se)

Dessa material kan komma att publiceras på [www.haro.se](http://www.haro.se), vårt pressrum och våra sociala medier.

**Redaktionen:**

Evelina Hägglund, [evelina.hagglund@haro.se](mailto:evelina.hagglund@haro.se)  
Lina Hagström, [lina.hagstrom@haro.se](mailto:lina.hagstrom@haro.se)  
Caroline Höglund, [caroline.hoglund@haro.se](mailto:caroline.hoglund@haro.se)

**Layout:**

Caroline Höglund, [caroline.hoglund@haro.se](mailto:caroline.hoglund@haro.se)

**Kassör:**

Evelina Hägglund, [evelina.hagglund@haro.se](mailto:evelina.hagglund@haro.se)

**Adressändringar:**

Sam Bengtsson, [sam.bengtsson@haro.se](mailto:sam.bengtsson@haro.se)  
Mobilnummer: 0705-170770

---

Redaktionen ansvarar ej för icke beställt material och skribenterna ansvarar själva för innehållet i artiklarna. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och eventuellt 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

04 Nyheter och på gång

05 Reportage: Saras osynliga skatt

08 Bokrecension

09 Inbjudan till Haros Riksstämma

11 Matnyttigt med Marie

12 Recept

13 Olika barn - Olika behov

15 Samtal - Mödrar emellan

16 Några rader om att vara olika

17 Lyckligt Lottad

18 Olika dagar - om jämförelse

19 Att jobba på olika fronter för samma mål

20 Smått & gott

21 Neufeldspalten

23 Lästips

24 Det kom ett brev

25 Till sist Stille

26 Nästa 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](mailto:info@haro.se) och uppgi namn, adress, födelseår (endast årtal) och e-post.

Välkommen!

# ORDFÖRÄNDE *har ordet*

---

**"Vi gillar att människor är olika", skrev Jan Helin i Aftonbladets kampanj mot SD och främlingsfientlighet inför valåret 2010. "Det är rädslan för det olika, drömmen om det lika som är det obehagliga med Sverigedemokraterna". I Sverige älskar vi mångfald och uppmuntrar olikhet.**

Som annorlunda icke-svensk, 5-barns mamma, periodvis hemmaförälder och i allmänhet familjepolitiskt normbrytande, har jag fått chansen att utmana denna svenska självbild. Låt mig börja med SJ som exempel. Jag och mina 4 barn under 6 år skulle ta oss till mormor med tåg. En 14 timmars resa med 5 personer i 2 bäddar på nattåg till Storlien för att sedan byta och ta oss vidare till Trondheim. Plånboken var tämligen anorektisk på den tiden så att barn under 6 år fick åka gratis med en vuxen var guld värt. Trodde jag. Jag ringde för att beställa biljett: "Tyvärr – du kan inte åka med 4 barn." – "Nähä - det gör jag rätt ofta..." "Då får du köpa två vuxenbiljetter. Så kan 2 av barnen åka på din biljett och resten på den andra." "Så om jag låtsas att 5-åringen är vuxen, så kan hon ta ett syskon och vi kan åka?" "Ja. Vi är tvungna att ha det så. Annars kan förskolor utnyttja möjligheten att åka gratis med en hel barngrupp."

Tydligt gillar vi så olika i Sverige att familjer med fler än 2 barn under 6 år jämförs med en hel förskoleklass och måste av förståeliga skäl förhindras att använda rabatterna.

Ett annat exempel på hur vi uppmuntrar olikhet är en diskussion jag hade med Berit Andnor, dåvarande socialdemokratisk barn- och familjeminister. Hon hade starka åsikter mot kravet på valfrihet inom barnomsorgen som vi hade sammanställt och 10 000 andra Uppsalabor nyss hade skrivit under. Jag ställde min fråga: "Låt oss säga att jag i stället för att ta hand om mina fyra barn hemma lämnar allihop på förskola och börjar arbeta som förskollärare och tar hand om en grupp på fyra barn där i stället. Det vore alltså bättre?"



– "Ja. Att ta hand om barn hemma är inte barnomsorg. Det är alltså inget alternativ som samhället kan stödja med ekonomiska medel." Åter igen. I Sverige gillar man olika, men man kan aldrig tänka sig att stödja olikheterna ekonomiskt. Försäkringskassan hade nyligen en dela-lika-kampanj där föräldrar skulle informeras om de hårda ekonomiska konsekvenserna som drabbar den som tar ut mest föräldraledighet. De hänvisade till FN:s barnkonvention om barns rätt till omsorg från båda föräldrarna. I Försäkringskassans värld tolkas alltså brott mot dela-lika-normen som brott mot en mänsklig rättighet.

Kan vi då med handen på hjärtat säga att den svenska självbild stämmer? Statsvetaren Andreas J Heinö skriver i boken "Gillar vi olika..." att vi enbart i teorin är toleranta, men i praktiken stöter vi bort avvikare. I Sverige är det likhetsnormen som gäller och den drabbar framförallt familjepolitiken. Mammor och pappor förväntas återgå till jobbet efter ett halvårs föräldraledighet vardera, jobba heltid och använda subventionerad förskola. Och detta trots att Försäkringskassans egen studie (Socialförsäkringsrapport 2015:3) visar att "(...) i helt jämställda föräldrapar finns en högre risk för sjukfrånvaro för både kvinnor och män". Trots påföljder som sjukdom såväl fysisk som psykisk bland både föräldrar och barn, ifrågasätter man inte normen utan enbart de som vågar utmana den.

Det är rädslan för det olika och drömmen om det lika som är det obehagliga med svensk familjepolitik.



*Ingvild Segersam*  
*Ordförande Riksorganisationen Haro*



# Nyheter och på gång

## *På gång!*

Haro anordnar två föreläsningar i norr tillsammans med Svenska Neufeld-institutet.

### **FÖRELÄSNING I LULEÅ**

"Anknytning – Den Bästa Disciplinen"

Den 26 februari 2020 kl. 18.30-21.00

OBS! Fritt inträde men begränsat antal platser.

Anmäl dig på [haro.se](http://haro.se)

### **FÖRELÄSNING I HAPARANDA**

"Våga ta plats i ditt barns liv"

Den 27 februari 2020 kl 18.30-21.00

OBS! Fritt inträde, men begränsat antal platser.

Anmäl dig på [haro.se](http://haro.se)

## *Hänt Harohösten 2019*

- Nätverksmöte med Jämställdhetsmyndigheten
- Haro Stockholm – träff på Tom Tits
- Mödrar emellan, Örebro
- Mödrar emellan, Jönköping
- World Congress of Family Enrichment i London- IFFD (International Federation of Family development)
- Tidning #4
- Debattartikel i Svenska Dagbladet
- Politikermöte
- Kontakt med familjecentraler för erbjudande om Haros tidning

## *Fråga Marie!*

Nu kan du ställa dina frågor till vår alldeles egen Marie Kondo – Marie Karlsson.

Marie är hemmamamma och älskar praktiska lösningar som förenklar vardagen. Med passion för mat och smarta lösningar kommer Marie svara på frågor och ge tips för att få familjelivet att flyta smidigare.

I det här numret hittar du henne på sida 11-12.

Skicka din fråga till [info@haro.se](mailto:info@haro.se)



## *Saxat!*

"Kvinnors obetalda arbete ligger till grund för de stora vinsterna andra gör och våra samhällen är beroende av deras arbete. Oxfam har räknat ut att det ekonomiska värdet av kvinnors obetalda hushålls- och omsorgsarbete uppgår till minst 10,8 biljoner dollar per år."

**Johan Pettersson, generalsekreterare  
Oxfam Sverige på DN Debatt 20/1**

"Jämställdhetspolitiken har inte bara drivit fram jämställdhet utan också lämnat efter sig utbrända kvinnor och små barn som lämnas alltför länge på institution."

**Susanna Birgersson, Expressen 20/1**



# SARAS OSYNLIGA *skatt*

*"Vårt skruttiga hus får en del att tycka  
uppriktigt synd om oss som bor så enkelt och  
rätt omodernt. Men vår rikedom syns inte  
utåt."* Sara Bäckmo

**En grå och regnig decemberdag åker jag och Madeleine Wallin till en liten by utanför Växjö för att träffa trädgårdsbloggaren och hemmamamman Sara Bäckmo. I huset har strömmen just gått på grund av elfel vid husrenoveringen, men det är ändå varmt eftersom Sara eldar i vedspisen. På bordet lyser levande ljus och det bjuds på te och sockerkaka som Sara har bakat med yngsta barnet Loa, tre år, som också är hemma och tar emot oss.**

Att Sara och maken Philip Bäckmo skulle vara hemma med sina barn var ingen självklarhet. Även om Saras uppväxt i Göteborgs skärgård präglades av föräldrar som inkluderade barnen i vardagslivet, så var Philips uppväxt mer traditionell. Och mer traditionellt hade det nog blivit om det inte vore för att de under tiden de väntade sitt första barn stötte på tre personer som gjorde intryck. En av dem var barnmorskan som talade så varmt om hur fint det är att sova tillsammans med sitt barn, att slippa gå upp mitt i natten istället för att ha det i ett eget rum. Sara var först skeptisk, hon hade bilden av att det var jätteviktigt att föräldrar sover i eget sovrum. Men efter bara någon natt med den nya bebisens kändes lösningen onaturlig och lilla Otto fick flytta in till föräldrarna. Tillsammans ledde dessa erfarenheter till vidgade vyer och ett avgörande vägval för Sara och Philip. Självklart måste de vara nära sina barn! Det var ett absolut måste för dem – båda två.

– Först hade vi en tanke att vi båda skulle vara hemma det första året, men det fick man ju inte för Försäkringskassan, säger Sara och skrattar till.

Nu delar Sara och Philip tiden hemma med barnen. Philip arbetar deltid som psykoterapeut. De har valt att båda stå tillbaka i sina karriärer och göra avkall på mycket för att ge barnen en trygg uppväxt i hemmet.

– Det här är ju ett gemensamt val, som inte är på bekostnad av bara en av oss. Det skiljer vår uppdelning en del från andra hemmafamiljer, just att vi delar helt lika. Personligen tycker jag det är synd att det inte syns fler typer av hemmafamiljer i det offentliga samtalet, jag tror fler skulle bli inspirerade att vara hemma då. Men som journalist förstår jag det också; det har inget nyhetsvärde att skriva om en familj som mår bra i största allmänhet.

Sara har tidigare arbetat som journalist på både Sveriges Television och Sveriges Radio och var bland annat med och startade Barnkanalen. 2012 började hon skriva och blogga om sin grönsaksodling – Skillnadens Trädgård. Idag är bloggen en av Sveriges största och har även fått sällskap av en YouTube-kanal, en podd och ett konto på Instagram med 53 000 följare. Sara har även skrivit sex böcker på temat odling.

Att skriva i sina kanaler om att de fyra barnen är hemma så mycket är inte helt oproblematiskt.

– Att dela en bild i sociala medier en tisdag när vi är hemma och eldar i trädgården kan väcka stora känslor. Vanliga vuxna är på jobbet och deras ungar är på fritids. Ganska många föräldrar som valt annorlunda än vi blir provocerade, kanske mest av allt för att de skulle vilja vara hemma mer. De glömmar bort att de valt annat, och känner att jag lägger skuld på dem genom att visa vår vardag. Det är synd. Nästan alla har ett val och långt många fler än idag skulle kunna välja att vara hemma mer med sina barn. Men de flesta är inte beredda att avstå det som krävs för att det ska vara möjligt.

Under tiden vi pratar går Loa runt i rummet och har det bra. Han bygger koja och mamma Saras famn är alltid tillgänglig. Loa har tre äldre syskon; Otto, Viggo och Alba, som alla är i skolan nu på förmiddagen.

Först nästa år kommer Loa börja på förskolan, när han är fyra. Som för många som har barnen hemma längre än normen har det varit svårt att hitta naturliga lekkamrater på hemmaplan, och Öppna förskolan var inget för varken Sara eller Philip. Kompromissen blev att låta barnen börja förskola femton timmar i veckan från att de är fyra år.

– Då har de hunnit lista ut vilka preferenser de har om saker och ting, de är ganska starka individer och kan stå upp för sig vad gäller kläder, färger och intressen, förklarar Sara och verkar vara tillfreds med lösningen.

Förskolan har, otippat nog, varit en av Saras få källor till uppmuntran inför familjens val att vara hemma med barnen.

– Jag upplever att vårt val att vara hemma med barnen inte har någon riktig plats. Folk vet inte riktigt hur de ska bemöta det faktum att ungarna inte går på förskolan eller fritids. Det ses mest som knäppt. Men personalen på förskolan är fantastiska, de vet att värdera att barnen är hemma och kommer goa och glada till dem först när de är lite äldre. Andra har svårt att förstå poängen, värdena syns inte så tydligt för andra.

Saras filosofi som hemmaförälder verkar ha sin grund i hennes uppväxt. När Sara växte upp var det naturligt att hon och hennes syskon fick vara med sina föräldrar i deras vardagliga göromål, oavsett om det var i mamma Ullas fiskaffär eller pappas Bodos båtbyggeri. För Sara handlar inte tiden med barnen om att göra pedagogiska aktiviteter eller extra roliga saker jämt – det vanliga vardagslivet duger fint och viktigast är att vara inkluderad i en familj.

”

*Det är sådana vardagsstunder som fyller på välbefinnandet för hela familjen.*

*Sara Bäckmo*



Som exempel berättar Sara att hon och Loa fyllde diskmaskinen precis innan vi kom. De har pusslat ihop gafflar och knivar om vartannat och bara pratat.

– Det är sådana vardagsstunder som fyller på välbefinnandet för hela familjen, menar Sara. Begrepp som kvalitetstid, där föräldrar hetsar iväg på alla möjliga "fritidsaktiviteter" under den lilla tid som de är lediga, verkar inte vara familjen Bäckmos grej. Vardag är mer värdefullt.

Trots Saras framgång med bloggen så upplever familjen samma ekonomiska utmaningar som de flesta hemmaföräldrar gör när man lever på en lön eller två deltidslöner. Folk kan vara positiva till att man är hemma med barn och säga att de också skulle göra det om de hade haft råd. För de allra flesta är det en jättestor ekonomisk uppoffring att välja bort heltidsjobb, då utgifterna för en familj är desamma oavsett hur mycket eller lite föräldrarna jobbar. Sara berättar om pressen att få ekonomin att gå ihop, pengapusslet inför jul och hur svårt det är för omgivningen att förstå hur man måste hushålla med pengarna på alla plan. Men det är ju ett val hur man väljer att prioritera, enligt Sara, och många skulle kunna göra andra prioriteringar.

– Vårt skruttiga hus får en del att tycka uppriktigt synd om oss som bor så enkelt och rätt omodernt. Men vår rikedom syns inte utåt. Nästan varje morgon i elva års tid har en av oss föräldrar haft sovning med yngsta barnet och ätit frukost och läst sagor så länge vi önskat. Det är ju livskvalitet!



Det är inte bara Sara och Philip som verkar vinna på denna lösning. Också barnen har fått starta sina första år i lugn och ro med föräldrarna vid sin sida. Den som inte vill gå till förskolan en dag kan vara hemma och pyssla med annat och när barnen är sjuka finns alltid en förälder hemma, helt utan stress för frånvaro från jobb. Även om familjen inte lyckats spara så många kronor till den egna kassan så har samhället sparat åtskilliga på att de inte har vabbat en enda dag på elva år.

Men trots alla upplevda vinster upplever Sara en frustration över att det hon och maken värderar så högt ses som kontroversiellt.

– Det är en ganska stor puck det där att inte kunna visa storheten i sitt liv med samma självklarhet som andra. I andra familjer finns tydligare statusmarkörer, som utlandssemestrar och materiella ting. Att ha barn som aldrig haft problem med att sova på nätterna och tid för vuxna att gå långa promenader med barn och hund mitt på dagen – det finns ju inga måttstockar för sånt. Det är totalt osynligt! Vem är intresserad, liksom?

Även om intresset för de här livsvalen är ganska svalt i samhället så finns det två föräldrar i ett rött hus utanför Växjö som verkligen värdesätter hemmalivet och att dela det med barnen.

– Philip och jag pratar varje dag om hur härligt det är att vi valt det är livet, det kommer vi aldrig att ångra. Det här är vår bästa tid!

Det är svårt att avsluta samtalet då beröringspunkterna är många och igenkänningen stor, men till slut har klockan blivit så mycket att det är dags för Sara och Loa att åka och hämta de andra barnen i skolan.

På eftermiddagen är planen att de ska knacka spik tillsammans. Madeleine och jag åker glada hemåt, tacksamma över att vi har fått prata med Sara Bäckmo om det som möjligen inte syns, men som är det som verkligen räknas.//

*Evelina Högglund*

## Hitta Sara på hennes kanaler!

HEMSIDA/BLOGG: SARABACKMO.SE

YOUTUBE: SARA BÄCKMO

INSTAGRAM: @SKILLNADENS

FACEBOOK: SKILLNADENS TRÄDGÅRD



*Bild från sarabackmo.se*



*Läsvärt!*

# ODLA MED BARN – I SKILLNADENS TRÄDGÅRD

*av Sara Bäckmo*

Sara Bäckmos bok "Odlar med barn" är nästan som två böcker i en. Å ena sidan ger den tips och råd för hur man kan inkludera barnen i sin odling och allt det goda det för med sig för såväl liten som stor. Innehållet är matnyttigt och heltäckande, med tips på allt från lämpliga utekläder, fiffiga tips för att underlätta underhållet av trädgården och lämpliga grönsaker och bär att odla. Å andra sidan genomsyras boken av glädjen Sara känner över att vara mamma och få dela sin tid med barnen. Därför tycker jag att den här boken kan vara värdefull att läsa även för hemmaföräldrar som inte har ett odlingsintresse.

Sara ger igenkänning och bekräftelse på att det blir kaosigt hemma ibland, och ibland bryter man ihop. Trots detta är tiden med barnen en stor källa till lycka. Sara skriver bland annat: "Nästan allt går att göra senare, men småbarnsåren kommer inte igen. Vi föreställer oss att vi kommer att se tillbaka på den här tiden som den lyckligaste". När jag läser Saras ord inser jag hur svältfödd jag är på berättelser om föräldraskapet som någonting positivt och berikande. Oftast handlar beskrivningarna om hur man ska undvika att barnen blir ett hinder för det riktiga livet, för ditt självförverkligande. För Sara är barnen en del av livet. Det delas inte upp, utan formas till en helhet. Bara av den anledningen tycker jag att boken är värd att läsa.

Så trots min ambivalens och prestationsångest inför odling (vill gärna, men behärskar inte) låter jag mig inspireras till att tänka på hur jag själv kan inkludera mina barn i det jag tycker är värdefullt i livet. Och visst kommer det inspiration till hur jag kan komma igång med mer odling hemma, men det ser jag som en bonus.

*Evelina Hägglund*



# Välkomna till HAROS RIKSSTÄMMA

Vi hälsar alla medlemmar varmt välkomna till Haros riksstämman 2020 den 28-29 mars på Hotell Erikslund i Ängelholm.

**Stämman börjar klockan 13.00 på lördagen och avslutas med lunch på söndagen klockan 12.00.**

På grund av kraftigt sänkta statsbidrag jämfört med tidigare år tvingas vi korta ner stämman lite, och kan tyvärr inte vara riktigt lika generösa som förut med subventionerna av kost och logi, men vi hoppas att många ändå ska ha möjlighet att komma till denna härliga Haro-helg i Skåne.

För att anmäla dig går du in på Haros hemsida, [www.haro.se](http://www.haro.se), och fyller i anmälningsformuläret. Där hittar du också all praktisk information du behöver. Om du har frågor kring din anmälan är du välkommen att höra av dig till oss på [info@haro.se](mailto:info@haro.se) eller 073-445 95 96, så hjälper vi dig efter bästa förmåga.

**Vi behöver ha din anmälan senast 10/3. Därefter kan hotellet inte garantera att det finns rum lediga.**

Har du tankar, åsikter om eller förslag på vad Haro ska jobba med under året? Distrikt eller enskilda medlemmar är välkomna att skicka in motioner till stämman. Mejla din motion till [info@haro.se](mailto:info@haro.se) senast 1 mars.



## RIKSSTÄMMA FÖR NYBÖRJARE

Första gången jag åkte på en riksstämman våren 2012 åkte jag utan att riktigt veta vad jag gav mig in på. Jag visste att jag sympatiserade med Haro, därför var jag med, men vad som hände på en riksstämman hade jag egentligen ingen aning om.

Eftersom Haro är en demokratisk organisation bjuds alla medlemmar in till en föreningsstämma varje år. Där väljs styrelsen och alla deltagande medlemmar får vara med och tycka till och fatta beslut i aktuella frågor. Ju fler medlemmar som är med, desto bättre.

Under en dag på stämman är det en del formalia som ska behandlas, men det är mötet med andra medlemmar i Haro som är den verkliga behållningen av en riksstämman.

I samtal vid lunchbordet, i pauser, i diskussioner under mötet och i grupparbeten byts erfarenheter och tankar om hur det är att vara förälder i Sverige idag.

Under stämmans gång bjuds det också på en föreläsning i ett aktuellt tema, social samvaro, god mat och för en del trötta föräldrar, en välbehövlig paus i vardagen. För mig har den där första riksstämman lett till flera eftersom det var så givande.

Att få prata med andra likasinnade har gett mig mer självförtroende i mitt val att vara hemma med mina barn.

Hoppas vi ses i Ängelholm!



*Evelina Hägg Lund*

*Ta chansen att utbyta tankar och erfarenheter med andra Haro-föräldrar och vara med och forma Haros verksamhet!*

ANMÄL DIG PÅ [www.haro.se](http://www.haro.se)

DISTANSKURS - START 16 MARS

# DEN LIVSVIKTIGA ANKNYTNINGEN

Svenska Neufeld-institutet



*Passa på!*

**ENDAST 700 KR FÖR  
DIG SOM HARO-MEDLEM  
(ORD PRIS 1.295:-)**

## TRÖTT PÅ TJAT, HOT OCH MUTOR?

Boka din plats på dr. Gordon Neufelds distanskurs "Den Livsviktiga Anknytningen" och minska stress och konflikter med ditt barn. Just nu får du som medlem i Haro hela kursen för bara 700kr! (ord. 1.295kr)

Anmäl dig idag på [www.haro.se](http://www.haro.se)  
Kursstart 16 Mars.

I kursen får du tillgång till:

- 8 timmars videoinspelning med dr. Gordon Neufeld
- 9 st 60-min grupphandledning live via videokonferens med Jonas Himmelstrand från Svenska Neufeld-institutet
- Studiematerial i pdf form
- 1 års medlemskap i Neufeld-institutets virtuella Campus med extra material
- Tillgång till svenskt diskussionsforum

## *Sagt om kursen!*

*"Den här kursen borde vara obligatorisk för alla föräldrar och pedagoger. Alla som jobbar med barn eller ungdomar. Politiker också för den delen!"*

*"Kursen har helt förändrat min syn på föräldraskap och nu förstår jag mina barns behov på ett helt annat sätt."*

*"Jag hittade kursen när min son var 2,5 år, jag var nedstämd och trött och både min son och jag fick utbrott dagligen. Han var klängig och verkade aldrig få nog av mig. Det jag lärde mig om anknytning förändrade allt. Utbrotten avtog och när jag "fyllde på" med det han behövde började han kunna leka själv."*

*"Som förälder till ett högkänsligt barn har kursen varit en 'lifesaver.'"*





# Matnyttigt med Marie

Praktiska tips för livet hemma med barn

”

*Hej Marie!*

*Förra året tog vi steget att vara hemma med våra barn. Det har varit en stor omställning ekonomiskt att inte längre leva på två löner. Jag skulle vilja bli bättre på att handla och laga billig mat eftersom maten är en stor del av våra utgifter. Jag är rädd för att billig mat blir tråkig och att barnen inte får i sig all näring de behöver. Finns det något sätt att få till billig och nyttig mat? Skulle verkligen vara tacksam för tips!*

*-Anna*

**Att behöva eller vilja** sänka sina matkostnader kan kännas omöjligt. Det kan tyckas begränsande och tråkigt att budgetera maten. Jag väljer att se det som ett utmanande projekt och jag har själv precis börjat om nu i januari när plånboken är mer tom än vanligt efter jul och nyår. Att servera barnen nyttigare mat är enklare än man tror, skär till exempel upp lite grönsaker, frukt eller nötter som de kan äta när de väntar på maten eller under en mysig sagostund. Läger man dessutom upp det i form av ansikten eller bilar brukar det lätt slinka ner.

**Det viktigaste att tänka på** är att den dyraste maten är den vi inte äter upp. All mat som köps in och slängs är dyr, oavsett om det i sig är billiga råvaror. Ät upp allt istället! Kan kännas tråkigt, jag vet, men det finns lösning på det också. Gör ny mat av resterna och småslattarna. Tacosoppa av tacoköttfärsen, vitlöksbröd av det torra brödet, och så vidare. Välj även ut en restdag i veckan då allt smått plockas fram ut kyl och frys till ett smörgåsbord av olika maträtter, som bonus finns det ju då något alla i familjen tycker om, även den mest kräsna 5-åring.

**Gör ett experiment** och handla i en billigare mataffär under en månad. Detta kan kännas trist, jag gillar min mataffär också och det är så skönt att veta vart allt står. Men våga prova under bara en månad och jämför sedan matkostnaderna. Du kommer bli glatt överraskad. När jag vill handla billigare väljer jag Lidl och Willys, men det kan givetvis variera beroende på vart i landet man bor.

**Baka eget bröd.** Orkar man det? Är det värt ansträngningen? Ja, ja, JA! Du sparar mycket pengar, det smakar och luktar bättre, det blir en god stämning hemma, du vet vad som är i och kan göra brödet nyttigare, och som bonus har du något väldigt fint att ägna dig åt tillsammans med dina barn. Välj att offra en del av degen till barnen, jag garanterar att de kommer vara väldigt nöjda en lång stund, dessutom lär du dem något bra.

Lycka till!

*Marie*



Billigt vardagsrecept  
från Marie!



## T O N F I S K P A S T A

Minst 4 portioner

### INGREDIENSER:

- En bit purjolök efter smak
- Smör eller olja till stekning
- 1 burk eller tetra med krossade eller passerade tomater
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl crème fraîche
- 1 burk tonfisk (185 g burk)
- Salt, vitpeppar, ev en liten nypa socker

Gör så här:

Hacka purjolöken, fräs den i en kastrull på medelvärme i smör eller olja tills den blir mjuk. Häll på tomaterna och smula i buljongtärningen. Krydda med lite vitpeppar så den får koka med. Häll i crème fraîche. Låt puttra på svag värme en stund medan pastan kokar. Tillsätt den avrunna tonfisken. Smaka av med salt och eventuellt socker. Serveras med spaghetti och gärna vitlöksfrästa gröna bönor eller kokta ärtor.

### Tips!

*Purjolöken kan bytas ut mot gul lök, tonfisken kan bytas ut mot korv i slantar, crème fraîche mot likvärdigt alternativ. Vill man göra den nyttigare kan man riva i till exempel morot eller zucchini som fräses tillsammans med purjon.*

Recept: Marie Karlsson





# OLIKA BARN - OLIKA BEHOV

**Familjen Segersam består av mamma Ingvild, pappa Jonas och fem barn. När tredje barnet kom uppstod tanken att barnomsorgen kunde ordnas på annat sätt än förskola. Sovrummet fick bli kontorsplats när kooperativet Ekoxen tog form.**

– En del barn glider in och funkas som handen i handsken på en förskola, medan andra är mer inbundna och känsliga och har svårare i en större social miljö. Barn är olika, och det är viktigt att föräldrar får kunskap om barns behov och kan välja det bästa för barnet. För vissa är dagmamma ett helt nödvändigt alternativ, säger Jonas Segersam på telefon från Uppsala.

Det var just i Uppsala som föräldrakooperativet Ekoxen startade år 2008. Nu pågår även etablering i grannkommunen Knivsta, och Jonas lämnade för några år sedan över jobbet som verksamhetschef till en annan person. Men det var alltså hemma hos familjen Segersam som det hela började.

– Våra två äldsta hade gått en tid på förskola. På det stora hela fungerade det men det var något som ändå inte kändes bra. När jag var föräldraledig med vårt tredje och sedan fjärde barn och hörde föräldrar prata på Öppna förskolan förstod jag att fler kände likadant. Det fanns en vånda kring att så tidigt som vid ett års ålder lämna sina barn i förskolan, men ändå var det ingen som riktigt ifrågasatte det.

Tanken föddes att mamma Ingvild tillsammans med en väninna som också hade små barn kunde starta ett slags flerfamiljssystem och dela på barnomsorgen i den lilla barngruppen – i hemmamiljö. De startade en ekonomisk förening och ansökte hos kommunen som dock gav avslag. Motiveringen var att det fanns nog med förskoleplatser i bostadsområdet. Efter ett par år blev Segersams uppväxta av kommunen som undrade om de fortfarande var intresserade

av att starta. Ekoxen startade i januari 2008 och till en början fanns två anställda. Till det andra verksamhetsåret slutade Ingvild sin tjänst som gymnasielärare och började som dagmamma i kooperativet, bland annat med de två yngsta av de numera fem egna barnen i gruppen.

– Från starten 2008 till 2011 skötte jag de administrativa bitarna på fritiden, men med en växande verksamhet blev det nödvändigt att skaffa ett annat kontor än vårt sovrum och att jobba andra tider än kvällar och helger, säger Jonas.

2011 kunde han arbeta som verksamhetschef i företaget på 80% och snart hade Ekoxen över 20 anställda och en omsättning på över 10 miljoner kronor.

På Ekoxen har man haft ambitionen att aldrig ha fler än fem barn i varje grupp och i normalfallet är det föräldrar som ingår i kooperativet som anställs. Eller en farmor, eller en morfar.

– Vi hade faktiskt till och med en gammelmorfar som anställd under en tid, berättar Jonas.

Föräldrakooperativet expanderade snabbt, helt utan marknadsföring. – Det spred sig genom bekanta och bekantas bekanta. Det blev tydligt att många inte känner till att det finns alternativ till förskolan, och många blir väldigt glada över att upptäcka det.

– Sedan får man ju erkänna att eftersom poängen med dagmamma, eller pedagogisk omsorg som det numera kallas, är bättre förutsättningar för en god anknytning mellan barn och vuxen, så är det även en extra utmaning. Matchningen behöver fungera och förtroende finnas från båda sidor. Om man inte riktigt kommer överens med en av fröknarna på en förskola kan man bortse från det på ett annat sätt.

Obligatorisk förskola är ju något som nämnts i samhällsdebatten den gångna hösten. Hur ser du på det?

– Jag skulle säga att det bygger på en okunskap kring små barns behov. Sedan är det också en ideologisk fråga, om barnet ytterst sett är föräldrarnas ansvar och att de får avgöra barnomsorgen eller om det ska bestämmas av kommun och stat.

Jonas Segersam har bjudits in till flera orter i Sverige – senast Haparanda – för att berätta om starten av föräldrakooperativet Ekoxen, och det har inspirerat fler att starta.

– Jag tycker det är väldigt bra att skollagen som kom 2010 så tydligt stadgar att den som uppfyller kraven ska ha rätt att starta en verksamhet, säger Jonas Segersam.

Kommuner kan alltså inte längre säga nej till pedagogisk omsorg - men det är inte många föräldrar som känner till det. – Jag skulle verkligen önska att fler tog steget och startade företag inom detta område, det behövs verkligen. //

Lina Hagström



Jonas & Ingvild Segersam

Foto: Privat

## TIPS FRÅN JONAS!

*Om man är på jakt efter en omsorgsgivare till sitt barn, vad skulle du säga att man som förälder ska kika efter som kännetecken för en bra verksamhet/omsorgsgivare?*

– Jag menar att den enskilt viktigaste faktorn för kvalitet inom barnomsorgen, särskilt när det gäller mindre barn, är barngruppernas storlek. Man bör alltså försäkra sig om att barnen har en trygg vuxen primär anknytning i verksamheten, och en tydlig ersättare. Verksamheter där man skryter med kort inskolning, med att barnen får leka tillsammans i större grupper under dagarna, och där personalen uppenbart har dålig koll på barnen ska man akta sig för. Sedan tror jag inte det behöver spela så stor roll om det är förskola eller pedagogisk omsorg. Olika barn har olika behov, och det viktigaste är att man kan se att de som står bakom verksamheten är personer med engagemang, intresse för barn, och en ambition att ge bästa möjliga kvalitet.

## FAKTA: PEDAGOGISK OMSORG

*Om ett barns vårdnadshavare vill att barnet ska få pedagogisk omsorg i stället för förskola eller fritidshem ska kommunen sträva efter att erbjuda det.*

### **Vad är pedagogisk omsorg?**

Pedagogisk omsorg är ett alternativ till förskola eller fritidshem. Det kan vara verksamhet där personal tar hand om barnen i sitt eget hem, alltså ett traditionellt familjedaghem. Det kan också vara olika flerfamiljslösningar. Pedagogisk omsorg kan också bedrivas i en särskild lokal.

### **Vad styr pedagogisk omsorg?**

Pedagogisk omsorg styrs av skollagen, främst kapitel 25. Förskolans läroplan är vägledande men inte bindande för pedagogisk omsorg.

Enligt skollagen gäller för all pedagogisk omsorg att

- lokalerna ska vara ändamålsenliga
- det ska finnas personal med sådan utbildning eller erfarenhet att barnens behov av omsorg och en god pedagogisk verksamhet kan tillgodoses
- verksamheten ska utgå från barnets bästa
- barngrupperna ska ha en lämplig sammansättning och storlek.

Hämtat från skolverket.se



# HALLÅ DÄR!

.... Malena Förnes, som under året arbetat med Haros satsning "Samtal - Mödrar emellan".

**"Samtal - Mödrar emellan"** är ju något nytt (startades 2019) - vad är det och vad är bakgrunden till denna satsning?

– Man kan beskriva det som ett samtalsrum kring frågor om mödraskap och det är en idé som har legat och grott ett tag. När vi så förra året träffade ett par fantastiska mödrar som beskrev hur svårt det hade varit och hur ifrågasatta de hade blivit av omgivningen när de valt att ta hem sina barn från förskolan för att barnen inte mådde bra där, kände vi att vi inte ville vänta längre. Vi ville helt enkelt stötta dem och andra som funderar på eller har gjort liknande val. Deras berättelse är nämligen långt ifrån unik. Även föräldrar som bara väntar lite med förskola tills barnen är större, kanske 2-3 år, berättar att de blir ifrågasatta, trots att det kanske är det mest naturliga som som finns, att vilja ta hand om sina egna barn när de är små. Det har dock blivit allt annat än "naturligt" eller lätt att göra det här valet idag, speciellt som kvinna. De flesta vi träffar har tänkt flera varv, både eftersom de ifrågasätts för sitt val, men också för att det krävs lite pussel för att få ihop det ekonomiskt. Ändå väljer de barnen. Jag tror faktiskt att det är tvärtom mot vad man kan höra ibland, att det fortfarande skulle vara de där ingrodda könsrollerna som gör att man väljer att vara hemmamamma år 2020. Det var säkert det förut, men inte längre. Nej, snarare tror jag att jämställdhetskampen verkligen burit frukt, nästan så mycket att vi plötsligt gått åt andra hållet. Att göra det här valet idag som kvinna är inte längre något invariant gammalt mönster eller något man gör för att alla andra gör det. Tvärtom krävs det plötsligt både mod och beslutsamhet att gå mot strömmen och en hel del planering tillsammans som föräldrar för att få ihop det. Men är alla gånger värt det, får vi alltid höra. Det är väl fantastiskt när en familj kan ge lite mer tid till barnen! Det vill vi gärna stötta.



**Om du utvärderar de tillfällen som varit - hur har responsen varit?**

– Stärkande, härligt, känslösamt och roligt om du frågar mig, men bäst är kanske om du frågar deltagarna. Det bästa betyget är nog ändå att flera av samtalen mynnade ut i en önskan om att ses igen och fortsätta samtala kring fler ämnen som till exempel "att vara mamma", med allt vad det innebär - känslor, utmaningar med barn, trötthet och så vidare. Det finns nog ett uppdämt behov där tror jag. Går det någonsin att prata klart om detta fantastiska - men ibland urjobbiga - med att vara förälder?? Jag tror inte det. Så det ska vi se till att ge plats för i år.

**Är detta alltså ett koncept vi kommer att få se mer av framöver?**

– Absolut! Möjligheterna för dessa samtal är oändliga! Vi kommer både följa upp med tidigare deltagare, men även fortsätta erbjuda nya tillfällen för nya grupper, med både "gamla" och nya ämnen. Framför allt online men kanske också fysiska träffar. Så varmt välkomna alla nyfikna!

**Fotnot: Du behöver inte vara medlem i Haro för att delta i en träff. Alla är välkomna att anmäla sitt intresse via [www.haro.se](http://www.haro.se). Det går också bra att skicka ett mail till: [malena.fornes@haro.se](mailto:malena.fornes@haro.se)**

# Några rader OM ATT VARA OLIKA

---

*"Det sägs att motsatser dras till varandra. Oavsett vetenskapligt bevisat eller inte, så stämde det i alla fall när jag träffade min man."*

Han är från Kanada, jag är svensk. Han är spontan och äventyrlig, jag vill helst planera allt. Han är utåtriktad och verkar kunna bli vän med vem som helst. Jag är reserverad och kan vara svår att komma under skinnet på. Och mer än våra likheter (som visst också fanns där) så var det allt det där andra - allt han gjorde annorlunda - som fångade mitt intresse. Hans olikheter inspirerade mig att kliva lite mer utanför min egen rigida box och våga vara lite mer spontan, lite roligare, lite lättare att lära känna. Och jag älskade det. Idag, sex år senare, kan våra olikheter emellanåt driva mig till vansinne och jag önskar titt som tätt att han bara kunde planera lite mer och prata lite mindre. Men ändå, när det väl kommer till kritan, så är det fortfarande hans olikheter jag älskar.

Jag vågar nu påstå att det inte bara är jag och min man som lever ett liv tillsammans trots våra olikheter. Därför gör det mig både trött och ledsen när jag märker hur den frenetiska jakten på jämställdhet - som egentligen är värdefull och viktig - skapar både frustration och bitterhet när den tillåts sippra in i våra relationer och familjer med budskapet att allt ska delas lika och att vi bara får vara olika om vi är olika på rätt sätt. Låt mig ge er ett exempel.

Hemma hos oss är det jag som går upp med barnen på morgonen och min man som får sova vidare. I tre års tid har detta stört mig eftersom "man ska väl ändå dela på det!". Detta fram tills i December 2019. Då skulle jag och min man vara hemma tillsammans med barnen i en hel månad. Nu skulle vi äntligen kunna ta varannan morgon, utan bortförklaringar, i sann jämställdhetsanda. Tre dagar in i vårt till synes mer jämställda liv hade irritationen nått helt nya höjder. Ni förstår, jag är en mycket lättväckt morgonmänniska, medan min man sover tungt och djupt. Så oavsett "vems morgon" det är, så vaknar jag alltid när barnen vaknar. Väl ensam inne i sovrummet ligger jag sedan där med både öronproppar, hörlurar och kudde över huvudet, irriterad och utan att kunna somna om. Samtidigt växer frustrationen hos min morgontrötta man över att vi plötsligt befann oss i en situation där ingen av oss fick sova.

Som småbarnsföräldrar är jakten på sömn det som tar upp större delen av vår tillvaro, så en lösning där vi båda får mindre sömn, är för oss en dålig lösning.



Så det blev jag som gick upp med barnen på morgonen även i december. Och det är fortfarande min man som ger sig ut i ur och skur med barnen på eftermiddagen då jag får sitta kvar inne i värmen och mysa med en kopp te, eller ta en tupplur. Vi är olika, vi gör olika, och det är helt ok.

Det här, att våga lyssna till och försöka använda våra olikheter istället för att kriga mot dem, har för mig varit en av de viktigaste insikterna sen jag blev förälder. Jakten på jämställdhet är värdefull. Men när den får komma i vägen för min och min mans lycka för att vi ska försöka rätta oss efter ett konstgjort, politiskt korrekt ideal, då får det räcka. För verklig jämställdhet borde väl värna om både män och kvinnors rätt att välja för sig själva vad de vill göra med sina liv, inte tvinga fram en värld där allt delas 50/50. Att tillåtas att vara och välja olika är det som skapar lika lycka. Och det är väl ändå det som räknas? //

*Lina Lavender*

# LYCKLIGT LOTTAD

*"När hon såg sitt barn för första gången hörde hon sitt hjärta viska och vråla på samma gång: "Å du lilla unge, som jag älskar dig!"*

**Det var en gång** en jord så rund och skön. Där fanns ett folk, människan. Det fanns stora och det fanns små. Faktum var att alla (med undantag av två, enligt vissa) började sitt liv som pyttesmå. De kallades barn. Bland alla dessa barn fanns ett som kände sig särskilt lyckligt lottad. Det insåg hon redan i livets unga dagar. Hon ansåg sig själv nämligen vara mycket privilegierad, men ingen skulle någonsin erkänna sådana dumheter, för hennes mor och far levde i all tänkbar enkelhet utan rikedomar som guld och silver. Men sådana fåfängligheter fattades henne inte, bortskämd av närhet, tid och kärlek som hon var.

Flickan hade en hel värld som hejade på henne när hon växte upp, trygghet från far och mor, och stigar som trampades upp utanför hemmet, långt bort till fjärran länder. Man kunde höra ropen skalla, det var rättigheter åt alla! Flickan skulle få bli precis vad hon ville när hon blev stor, tyckte man. Och det tyckte flickan var fint.

Hon växte upp, blev nästan stor och tänkte, hur underligt det var ändå, att vuxna fann ett angenämt intresse i att bestämma över andra vuxna. För det hade visat sig, att ropen som skalla, gällde inte alla. De glömde skrika: "Håll dig i ledet, om du vill ha det glada beskedet! För den som väljer fritt, ska få det svart på vitt: Du som stannar hemma, får inte en enda femma! Tjejer, gör bara som vi säger!"

Dagen kom då flickan blev stor utan återvändo. Hon hade fått en egen pytteliten. Hon var Mamma nu.

När hon såg sitt barn för första gången hörde hon sitt hjärta viska och vråla på samma gång: "Å du lilla unge, som jag älskar dig! Välkommen till vår jord så rund och skön. Jag vill ge dig guld, jag vill ge dig silvret. Jag vill ge dig allt! Jag vill snurra runt jorden med dig flera varv, fram och tillbaka, och sen hem igen." Men sådana resor kostar, och Mamman hade inte mycket.

Då sa de, "Vi ger dig alla tänkbara rikedomar. Ja, guld och silver om du så önskar. Det enda du ger oss är tiden med ditt barn."

Mamman slöt sina ögon, och kände hur en tår trillade ner på hennes kind. Priset de begär är för högt! Hon plockade upp sin lilla, såg henne djupt in i ögonen och förklarade, som om hon viskade och vrålade på samma gång: "Du är så rund och skön. Du är hela min värld! Och jag är så fångt privilegierad att vara din mor. Jag ska skämma bort dig med guld i mitt hjärta och silvret i min själ."

Det finns inget jobbigare än folk som inte gör som man säger!

Men så blev det för den lyckligt lottade flickan som en dag själv blev stor och moder till sina egna barn, och livsbeslut. Och destinationerna hon och barnen reste till sen! De fick besöka platser där tid inte existerar, där färgerna aldrig bleknar och dit varken flygplan eller raketer har bränsle nog att nå.

Så det så.

*Charlotte Wingård Karlsson*



# OLIKA DAGAR

En gråmulen höstdag när jag som relativt nybliven mamma hade stämt tid med en annan mamma för att ta en promenad slogs jag av något. Detta något heter "jämförelse".

Den kom definitivt inte från min väninna, utan dök helt sonika upp oinbjuden. Genom åren har jag sett den dyka upp ungefär samtidigt som olikheter blir tydliga, och inte sällan i sällskap av "bedömning" och "värdering".

Min väninna anlände helt på utsatt tid, med sin TVÅ små. En bebis och en 2-åring. Jag satt kvar i lägenheten med EN liten och försökte få amningen att fungera. Där och då dundrade den in – jämförelsen – i mitt huvud.

Samtidigt som min väninna cirkulerade tålmodigt på innergården bland lägenhetshusen, ekade små kritiska tankar i mitt trötta huvud: "Du som bara har ett barn, kan du inte passa en tid" och "så här länge ska man inte behöva sitta och amma, INGEN annan behöver det".

Men det behövde jag, och det var nog både för min egen och mitt barns skull. Vi tar, rent allmänt, god tid på oss.

Jag snabbspolar sex år framåt i livet. Det är en sensomrig höstdag. Jag är trebarnsmamma och just den här morgonen har vi varit ute och plockat gratisäpplen som vänliga villaägare placerat ut vid sina staket; äppelpajen sitter i ugnen och den hemmagjorda müslin ligger och svalnar på en plåt, när en nybliven tvåbarnsmamma spontant kikar förbi.

Ganska snart ser jag något bekant i hennes blick och jag anar att något ekar i hennes trötta huvud. Snabbt försöker jag överrösta ekot och berätta att ja, i dag fanns både lust och ork, men våra dagar är väldigt olika. De styrs fortfarande också väldigt mycket av hur natten varit.

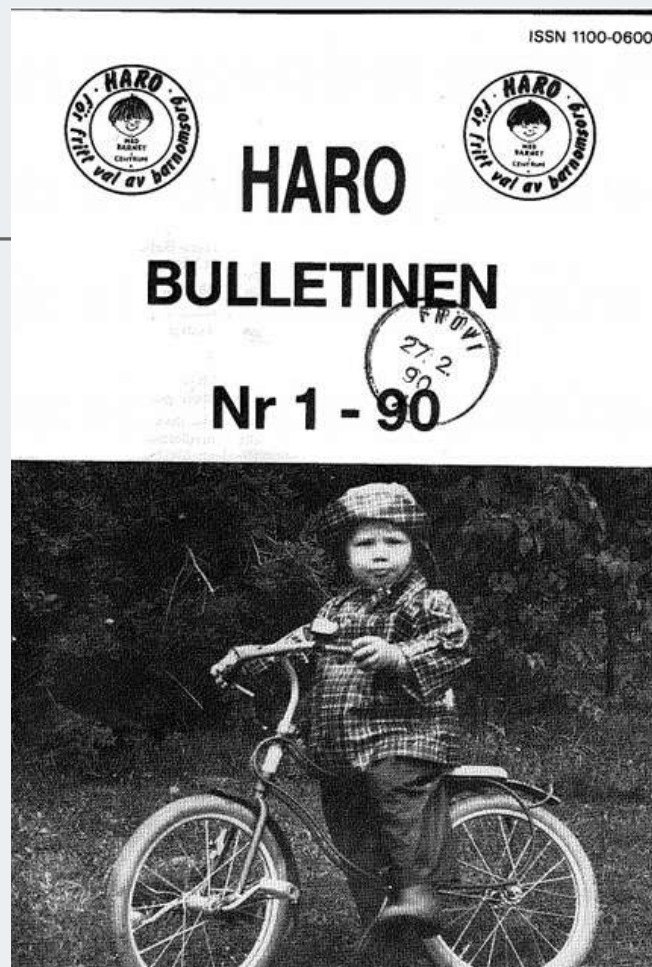
Livet har sina olika dagar. Sina toppar och sina dalar. Och kanske befinner jag mig i en dal när någon annan står på sitt berg. Men alla har vi våra utmaningar, kamper och segrar. Alla har vi också våra styrkor och svagheter. Olikheter.

Låt oss påminna oss om det, när jämförelsen försöker bryta sig in.



Lina Hagström

## Trip down memory lane



*Vi har vaskat fram ett gammalt nummer  
av Haros tidning. För 30 år sedan såg  
den ut så här!*

*HARO BULLETINEN  
nr 1-1990*

# ATT JOBBA PÅ OLIKA FRONTER *för samma mål*

**Haro har under många år jobbat både nationellt och internationellt. Men vad gör vi utomlands egentligen? Jo, det ska jag berätta!**

Låt mig illustrera genom att berätta om en kvinna i USA vid namn Diane som genom en bekant fått höra om vårt arbete i Haro. Tidigare under året träffade vi nämligen hennes bekanta och pratade om den bild som ofta ges av Sverige i USA. Att Sverige skulle vara den perfekta modellen att ta efter vad gäller barn och familjepolitik: med en generös föräldraförsäkring, högkvalitativ barnomsorg och välmående barn och unga. Men med ökande psykisk ohälsa bland barn och unga och tusentals föräldrar och pedagoger som genom förskoleupproret vittnar om brister i förskolan har vi en hel del att förbättra. Med denna nya information i åtanke bestämde sig Diane för att delta på ett event med en paneldiskussion om Sveriges välfärdssystem i Scandinavia House i New York City. Inför eventet läste hon på än mer för att kunna komma förberedd och ställa frågor för att förstå mer. Till hennes besvikelse tog de inte upp barnomsorgen alls, faktiskt så nämnde de inte Sveriges barn och unga överhuvudtaget. Dessutom bestod panelen helt av likasinnade med samma åsikt och bara en sida fördes fram. Hon kommenterade då att man helt lämnat barnen ute ur diskussionen. Hon ställde sig även frågande till att panelen bara fört fram positiva sidor och helt utelämnat faktumet att den psykiska ohälsan samtidigt ökar bland barn och unga och att det på många platser är alldeles för få pedagoger per antalet barn. Panelen tystnade med hennes kommentar och eventet avslutades. Efteråt kom det fram två olika kvinnor, båda svenskar, som sa att de var väldigt glada att Diane tagit upp detta. En tredje kvinna sa lite irriterat, "Du kanske inte vet det, men vi har en väldigt generös föräldraförsäkring i Sverige." Varpå Diane svarade "Javisst, det vet jag absolut, och det är något vi borde ha här med! Men så fort barnen är 18 månader så uppmuntrar ert system föräldrar att lämna sina barn på förskola. Vi måste åtminstone fråga oss varför Sverige uppmuntrar familjer att göra så, och vad effekterna är på de små barnen, innan vi kopierar det till andra länder."

På samma sätt som Diane försöker vi delta och ställa frågor och nyansera på event och konferenser runtom i världen. Dianes bekanta träffade vi på just en konferens i FN 2019 genom en annan familje- & kvinnoorganisation. Så i november när det damp ner ett mail om Dianes erfarenhet i min och Madeleines inkorg så var det ett vidarebefordrat mail i tre led. Genom befintliga kontakter skapar vi nya, och rätt som det är så sitter en engagerad amerikansk kvinna på ett skandinaviskt event och står upp för våra barn! Att knyta och skapa kontakter är ovärderligt. I vårt arbete hittar vi likasinnade att samarbeta med och även "oliksinnade" att diskutera med, förstå och ibland övertyga :)



Dessa frågor ligger mig så oerhört varmt om hjärtat. Jag önskar att jag kunde vara på alla ställen samtidigt för att delta, ställa frågor (ibland obekväma), synliggöra, informera, ifrågasätta och peppa. Allt för att barnen ska få bästa möjliga förutsättningar.

Haro har tre grundpelare som vi grundar allt vårt arbete på. Det första är att stärka föräldrar i deras så viktiga uppdrag, föräldraskapet. Det andra är att stå upp för och sprida kunskap om barns behov. Det tredje är att främja valfrihet för föräldrar när det gäller vilken barnomsorg som passar just deras barn bäst. Där även omsorg om det egna barnet i hemmet ska värderas och accepteras. Alla barn och familjer är olika och möjligheten att kunna anpassa omsorg framförallt efter barnets individuella behov är oerhört viktig. Vilken barnomsorg vi än talar om så behöver den trygga varje barns behov. Vi jobbar för att påverka familjepolitiken med barnet i fokus både i Sverige och internationellt.

Ibland inbjuds vi att tala, föreläsa eller delta i debatter och paneler på olika konferenser gällande barn och familje frågor. Förra året föreläste vi bland annat på ett event på CSW (Commission on the Status of Women) i FN och på en konferens arrangerad av IFFD (International Federation for Family Development) där politiker och organisationer från hela världen deltog.

Kanske tänker man inte på det, men många beslut som påverkar oss här i Sverige tas internationellt. Därför är det viktigt för oss att finnas där som en röst. Inte bara för Sveriges skull men även för andra länders skull som tittar på Sverige som en förebild.

Tillsammans är vi starkare. För mig är det här större än bara min familj, och mina barn. Det är större än samhället jag lever i, större än Sverige i stort. Om det är möjligt att påverka till det bättre någonstans vad gäller våra barn världen över så är det värt allt. //

*Caroline Höglund  
Internationell representant för Haro  
tillsammans med Madeleine Wallin*

# Smått & gott



## *Berätta om ditt vägval!*

Att höra människors historier och vägval är givande och stärkande! Skulle du kunna tänka dig att dela din? Hur kommer det sig att du valde att stanna hemma längre än normen med dina barn?

Maila oss: [info@haro.se](mailto:info@haro.se)

VILKET TEMA  
SKULLE DU VILJA HA  
PÅ ETT KOMMANDE  
NUMMER? SKRIV  
GÄRNA OCH TIPSA!

[info@haro.se](mailto:info@haro.se)



## FLYTTAT?

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





# NEUFELDSPALTEN

## *Hur hjälper jag barn som...?*

Många föräldrar som söker sig till föräldrautbildningar har barn med någon sorts utmaning. Det kan vara barn där skolan signalerat problem, barn som är stressade, barn som mobbas eller barn som antas ha något neuropsykiatriskt funktionshinder. En fråga som ofta återkommer bland engagerade deltagare på studiedagar och föräldrautbildningar är, "hur hjälper jag ett barn som..." varefter följer en beskrivning av symtom och problemområden. Det finns förstås inget enkelt och lagom konkret svar på frågan, varje barn och varje relation är individuell. Varje barn behöver en skraddarsydd lösning utifrån vår förståelse av situationen samt barnets behov och förutsättningar.

Men på en mer övergripande nivå finns ett enkelt svar: Rätt relation och mjuka hjärtan. Barnet behöver knyta an till en vuxen som bryr sig, med den vuxne i den omhändertagande alfa-positionen och barnet i beroende-positionen till den vuxne. Dessutom behöver barnet ett mjukt hjärta. Barnet behöver kunna känna sina emotioner. Mognad drivs av emotion, inte kognition. Barnet behöver känna sina emotioner, de sårande upplevelserna får inte bli så tunga att hjärnan förtränger dem i syfte att klara vardagen.

Att den mångfacetterade frågan har ett så enkelt övergripande svar är förstås ett tecken på att något saknas många barn och unga idag.

Även om föräldrar, förskolepersonal och lärare har de bästa avsikterna så saknas ofta såväl insikterna som formerna för att hjälpa barnen.

Många föräldrar tror att barnen får bäst fostran av utbildad personal i förskola och skola. Personal i förskola och skola inser som regel däremot att de aldrig fullt kan kompensera för vad som saknas i hemmen. Men att förmedla detta till föräldrarna är svårt. Det kan uppfattas som kritik eller att skuldbelägga, vilket får föräldrarna att gå i försvar och skylla på skolan. Konsekvensen blir att många barn saknar någon som tar verklig omsorg, och i brist på trygga vuxna vänder de sig till sina kompisar vilket skapar nya problem med jämnårigorientering.

Varje barn och ungdom behöver en vuxen som tar fullt ansvar för relationen i alfa-positionen – typiskt en förälder. Någon vars beständiga relation barnet fullt ut kan lita på, även när problem finns och gränser sätts. Någon som är lyhörd och med ambitionen att förstå. Någon som som aldrig sviker och med en god nog relation att fostra. Förskola och skola kan inte ersätta denna avgörande relation. Med denna rätta relation, tillsammans med barnets mjuka hjärta, kan naturen göra resten och växa barnet upp till sin fulla potential. //

*Jonas Himmelstrand  
Svenska Neufeld-institutet*





DISTANSKURS  
**ATT FÖRSTÅ  
FÖRSKOLEBARN**   
Svenska Neufeld-institutet

**HAR DU EN 3-6 ÅRING DÄR  
HEMMA?**

**KÄMPAR DU MED UTBROTT,  
MOTVILJA, AGGRESSIVITET ELLER  
ORO HOS DITT BARN?**

**ELLER ÖNSKAR DU HELT ENKELT  
BARA FÖRSTÅ DITT BARN BÄTTRE?**

*Passa på!*

Nu subventionerar vi  
Gordon Neufelds fina distanskurs  
"Att förstå förskolebarn" för dig som  
Haro-medlem.

Du får gå den för bara **500 kr** med  
start den **7 april** 2020 (Ord pris: 995  
kr).

ANMÄL dig på [www.haro.se](http://www.haro.se) idag!

Vad ingår i kursen?

- Tillgång till 6 timmars videoföreläsningar via nätet med dr Neufeld.
- Sex 90 minuters handledningssessioner på svenska via videokonferens.
- Ett studiematerial med keynote-bilder och instuderingsfrågor.
- Ett års abonnemang till Neufeld Campus och dess rika innehåll.
- Svensk diskussionsgrupp på Neufeld Campus.

Vad handlar kursen om?

- Att förstå förskolebarnets utveckling som del i det livslånga lärandet
- Vad ett förskolebarn behöver för att växa till sin fulla potential som vuxen
- Hur man hjälper förskolebarnet växa ur sina tillkortakommanden
- Att förstå blygselns och motviljans roll i utvecklingsprocessen
- Utvecklingsvänliga sätt att hantera aggressivitet och raseriutbrott
- Att förstå och hantera oro och ångslan hos förskolebarnet
- En helt ny förståelse av förskolebarnets sociala utveckling

Vem är kursen till för?

Distanskursen vänder sig till alla med ansvar för barn i åldrarna 3-6 år: föräldrar, barnskötare, förskollärare, hemmaföräldrar, dagbarnvårdare, far- och morföräldrar samt förskoleföreståndare, socialarbetare, psykologer, beslutsfattare och alla andra intresserade av förskolebarns utveckling.

VARMT VÄLKOMMEN önskar vi tillsammans med Svenska Neufeld-institutet! ANMÄLAN: <http://www.haro.se>



# Lästips!

## UPPTÄCK KÄRLEKENS OLIKA SPRÅK för barn

Gary Chapman är äktenskapsrådgivaren som författat den bästsäljande boken om kärlekens fem språk, främst riktad till par. Boken finns också i en utgåva som fokuserar på tonåringar och en annan som fokuserar på barn. Grundtesen är densamma i samtliga böcker: vi kommunicerar alla kärlek på olika sätt och för att framgångsrikt nå fram till varandra kan vi behöva lära oss den andres "kärleksspråk". Chapman beskriver fysisk beröring, bekräftande ord, tid tillsammans, gåvor, och tjänster som de olika "språken" och menar att vi alla talar primärt ett av dem, men att vi både kan och behöver bli flerspråkiga. I denna utgåva som handlar om barn, och som är skriven tillsammans med Ross Campbell (författare till Ditt barn behöver dig), framhålls att barn behöver få möta kärlek genom samtliga "språk" - inte minst för att det tar upp till femårsåldern innan barnets eget primära kärleksspråk börjar bli tydligt. Boken är fylld av berättelser, tips och råd om hur man kan fylla sitt barns "känslotank" med kärlek. Och kanske upptäcker du ditt eget kärleksspråk på kuppen?

### UR BOKEN:

"Nästan alla föräldrar älskar sina barn djupt, ändå upplever inte alla barn den ovillkorliga kärleken och omsorgen. Varför denna motsägelse? Ofta förutsätter föräldrar att deras barn bara "vet" att de älskar dem eller att det räcker med att säga: "Jag älskar dig". Men barn motiveras av handlingar. De gensvarar på handlingar - vad du gör med dem. Så för att nå dem måste du älska dem på deras villkor."



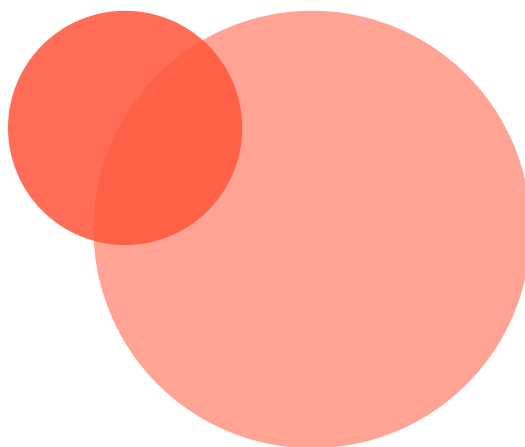
Efraim 3,5 år har memorerat hela boken och läser för lillebror Emanuel 1,5 år. Foto: Privat

## ABC OCH DE ANDRA GÖKARNA

"Jag vill tipsa om boken ABC och alla de andra gökarna av Anna Höglund.

Min treårige Efraim plockar fram boken själv och vi läser och lär oss bokstäver och ramsor. Efter några omgångar märkte vi att lillebror Emanuel på 1,5 hade snappat upp ett och annat också.

Fantastisk bok som lär barnen bokstäver av bara farten! Fina illustrationer av varje bokstav med roliga ramsor till. Sedan några månader en given godnattbok hos familjen Öhrman i Värmlands Nysäter!"





# DET KOM ETT BREV...

*Lena Wahlberg*

Tack HARO för den vackra och innehållsrika tidskriften och för ert viktiga arbete!

Ja, jag har också min historia att berätta! Jag är gammal nu, gammal mamma och mormor och farmor, men minns ännu vilken lycka det var att som ung småbarnsmamma läsa om den nybildade organisationen Haro

Vi hemmamammor i Västerbotten blev snabbt mycket aktiva och medverkade bl a vid Anna Wahlgrens besök i Umeå 1984, där hon presenterade Barnaboken. Jag ser framför mig hur hon sitter på vår kökssoffa, tar ettåringen i famnen och trycker en smällande puss mitt på hans mun! Hon betydde mycket för vår självkänsla!

Vi har fostrat fem barn i hemmet och hela tiden var HARO vårt stora stöd, vårt enda stöd. Men barnen växte upp och gjorde sina egna val. Bland barnbarnen finns de som tidigt fick lämna föräldrahemmet, de som fick vara hemma några extraår och t o m hemmabarn! (Dock inte i Sverige!) När yngsta barnet var fyra år började jag studera vidare och sedan lönearbeta. Jag arbetade deltid, och kunde därför hjälpa de unga familjerna. Så jag har "hämtat" och "lämnat", snutit och tröstat, många gånger med tårar inombords. Jag har erfarenhet av stökiga dagisentréer där ettåringar kravlar runt och vänder upp sina små snoriga ansikten mot besökaren. Jag har erfarenhet av vinterkräksjuka, springmask och hårlöss, företeelser mer obekanta för oss hemmaföräldrar. Och vem vet vad mina barnbarn och deras kamrater har kvar att genomlida i form av ångest, depressioner, självskadebeteende och annat?

”

*Men vi hade roligt vi  
hemmamammor i Västerbotten!  
Och jag är glad över kampen  
även om den på ett ytligt plan  
"misslyckades". Det viktigaste i  
livet gjorde vi rätt och den  
vetskapen gläder oss.*



Sverige är ett litet land och det har varit lätt att styra debatten. När stora rikstäckande tidningar bestämde sig för att utrota hemmamamman så lyckades man! Ett helt land slöt upp bakom envägs-modellen, unik i hela världen. Journalister skriver om sina egna förskolebarn och de är sällan hemmabarn. Vad åstadkommer inte det dåliga föräldrasamvetet!

Och var har miljörelsen tagit vägen? Jag tror inte man kan beskylla hemmabarns-familjer för överkonsumtion. Det är dessutom personal- och lokalbesparande med barnomsorg i eget hem och skolbarn som inte behöver fritids.

Men vi hade roligt vi hemmamammor i Västerbotten! Och jag är glad över kampen även om den på ett ytligt plan "misslyckades". Det viktigaste i livet gjorde vi rätt och den vetskapen gläder oss.

Än en gång stort tack till alla modiga HARO-mammor och HARO-pappor! Och tack också för era fina boktips om bl a anknäringens roll för välmående och för hjärnans utveckling!

*Lena Wahlberg, fembarnsmor, änka, fd bibliotekarie*

# TILL SIST STILLE



*Det är en källa till ökad glädje i att uppleva berikande och kompletterande olikheter hos olika barn och föräldrar respektive kvinnor och män i olika faser av livet. Hurra för den lilla skillnaden!*

Vilka olikheter skall man ta hänsyn till vid ställningstaganden om rättigheter och skyldigheter? Detta är en fråga, som blir särskilt brännande om man initialt känner sympati för den vanligt förekommande formuleringen "Alla människor är lika mycket värda!". Betyder inte den, att man alltid i alla situationer skall behandla alla exakt likadant? Nej knappast; skurkar och helgon skall väl inte bedömas lika? Den nya frågan är då: vilka olikheter motiverar olika behandling? Skall då lika alltid behandlas lika? Den principen måste väl i sin tur preciseras och konkretiseras med definitioner, som fastställer vilka likheter, som är etiskt relevant lika? Genast är vi inne i den praktiska moralens tilltrasslade djungel, när vi lämnat de högstämde men obestämda idealens lufttomma rymd. När vi skall umgås med verkliga människor av kött och blod, vilka vi måste interagera med, då räcker det inte med formalistiska slagord utan då måste vi uppstå alla vår förmåga till inlevelse, empati och responsivitet.

Det räcker i det praktiska livet med alla dess komplexa omständigheter inte ens att ofreflekterat luta sig tillbaka på ofta anförda moraliska ledstjärnor såsom Gyllene Regeln eller filosofen Kants kategoriska imperativ. Den förra lyder enligt min konfirmationsläsning: "Allt vad I viljen, att människorna skola göra eder, skolen I ock göra dem!". Den senare kan i en variant lyda: "Handla endast på det sättet, som du kan upphöja till allmän lag!". I båda fallen finns det en överhängande risk, att man lättvindigt och själv rättfärdigt utgår ifrån sig själv såsom etisk måttstock utan att det tas vederbörlig hänsyn till den Andres speciella önskningar och behov. Politiskt ideologiska egalitarister eller likhetssträvar har ofta förvånansvärt svårt att hantera andras annanhet eller alteritet. De tror, att högsta rättvisa består i att föreskriva uniformitet i livsstil eller levnadssätt för alla. Tyvärr går många, som menar sig vara för tolerans, öppenhet och mångfald i samma fälla.

Inom Haro har vi i snart 30 år inom den så kallade familjepolitiken upplevt intolerans, oemottaglighet och enfald gentemot dem, som krävt valfriheter och jämställdheter i föräldraskapen. Jag skriver även feminism medvetet i pluralis, eftersom det i ett utvecklat samhälle finns olika synsätt, ideal, analyser och relationer, som politiker, vilka icke är själv gott folkuppfostrande och översåttligt förtryckande, måste ta hänsyn till. Den tiden borde vara förbi, då man utopiskt såg en enda livsmodell såsom den rätta. Den svenska statsfeminismen har löjligt nog dels upphöjt den traditionelle mannen som norm dels velat förvandla medborgare till klienter utan egenmakt.

Denna ism verkar ha uppstått genom en ohyggligt ohelig allians av löneslavskapitalister och avpersonliggörande socialister.

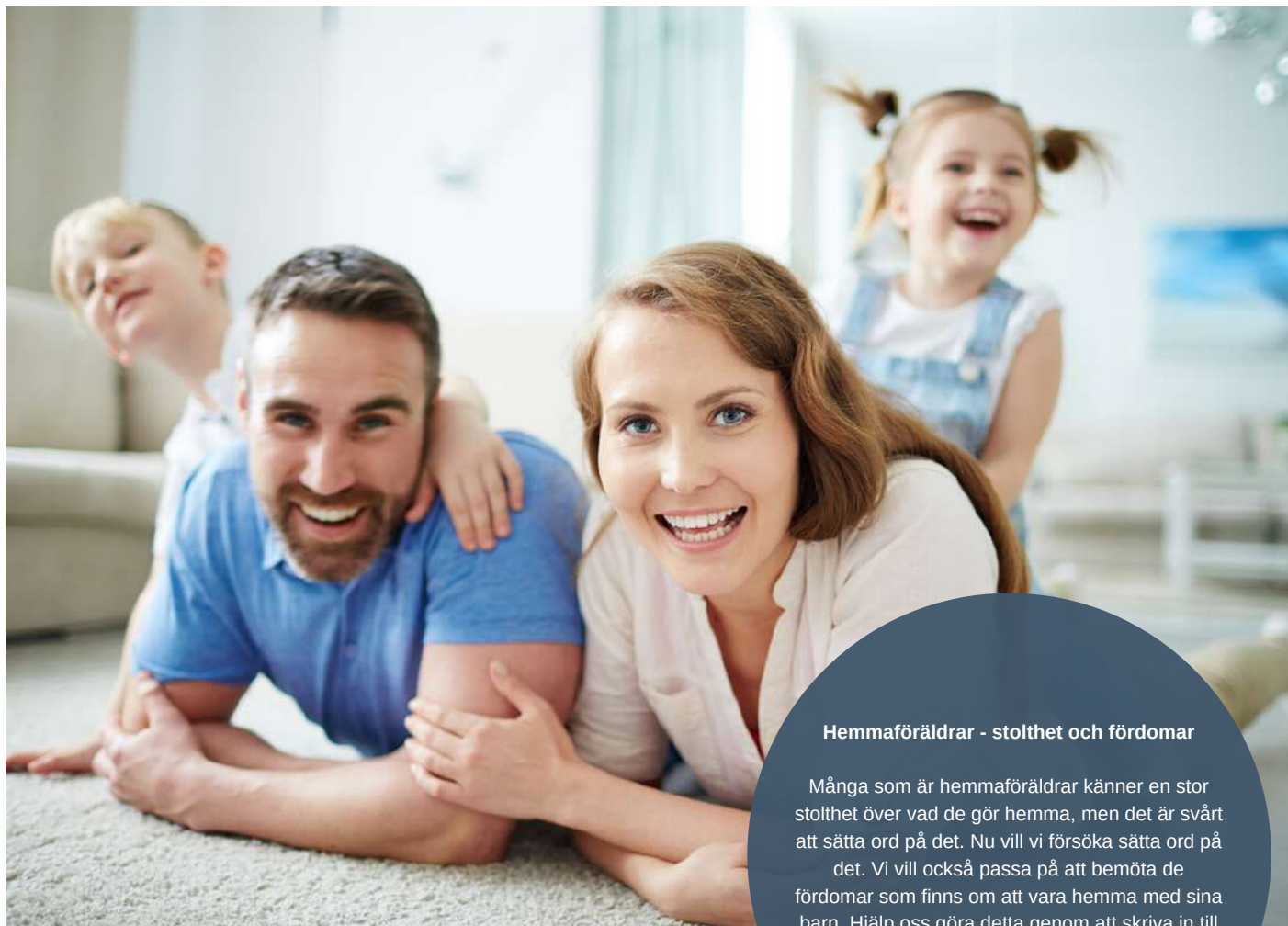
Jag utesluter inte, att denna politik delvis har haft ett ogenomtänkt välmenande som motivation och motivering, men det räcker aldrig med enbart en naiv sinnelagsetik. Det krävs också en klarsynt bedömning av konsekvenserna för dem, som drabbas av förd politik. Hänsyn måste tas till deras självvalda preferenser och egendefinierade behov!

Vid utformning av en politik liksom vid mänsklig samvaro över huvud taget måste det förekomma samtal präglade av nyfikenhet, åsiktsutbyte och förståelse gällande alla och inte bara de redan frälsta eller de lydiga. Man måste respektera olikheter, för att de gör oss mänskliga. Vi måste försöka förstå olika människor utefter deras skiftande sätt att tänka, känna, lära och växa för att förstå det gemensamma. Det är en källa till ökad glädje i att uppleva berikande och kompletterande olikheter hos olika barn och föräldrar respektive kvinnor och män i olika faser av livet. Hurra för den lilla skillnaden! Liksom man börjat urskilja funktionsvariationer och särbegåvningar, måste man se, att det finns en högre rättvisa än millimeterrättvisa; ibland måste man ge ökad frihet, ibland kompensation för tidigare orättvisor. Vi bör även stå ut med en del av det, som andra gillar men vi själva ogillar samt hoppas, att andra och vi själva överser eller förlåter det, som vi till äventyrs såsom ofullkomliga brister i.

Mer lyssnande dialog, sympatisk inkänning och personligt intresse för berikande likheter och olikheter efterlyses! //

*Leif Stille*





#### Hemmaföräldrar - stolthet och fördomar

Många som är hemmaföräldrar känner en stor stolthet över vad de gör hemma, men det är svårt att sätta ord på det. Nu vill vi försöka sätta ord på det. Vi vill också passa på att bemöta de fördomar som finns om att vara hemma med sina barn. Hjälp oss göra detta genom att skriva in till oss på [info@haro.se](mailto:info@haro.se) (Ungefärligt teckenomfång 3500 tecken inkl. blanksteg).

## NÄSTA NUMMER

### VILL DU HA KONTAKT MED NÅGON I DITT DISTRIKT?

Norrbottnen:  
Ingrid Sandberg  
[ingrid@komsams.se](mailto:ingrid@komsams.se)

Uppland:  
Ylva Thatal  
[damei5@hotmail.com](mailto:damei5@hotmail.com)

Kalmar:  
Karin Yngman  
[karin.yngman@telia.se](mailto:karin.yngman@telia.se)

Kronoberg:  
Emma Faxén  
[emma.josefina@yahoo.se](mailto:emma.josefina@yahoo.se)

Västerbotten:  
Ann-Charlotte Carlsson  
[ac2.carlsson@gmail.com](mailto:ac2.carlsson@gmail.com)

Örebro:  
Karin Bengtsson  
[karin.bengtsson@haro.se](mailto:karin.bengtsson@haro.se)

Gotland:  
Viktoria Klint  
[solklint@telia.com](mailto:solklint@telia.com)

Södermanland:  
Lina Peters  
[peters.lina@gmail.com](mailto:peters.lina@gmail.com)

Jämtland:  
Åsa Jansson  
[asa\\_stardust@hotmail.com](mailto:asa_stardust@hotmail.com)

Stockholm:  
Julia Olsson  
[juliaz\\_m@hotmail.com](mailto:juliaz_m@hotmail.com)

Jönköping:  
Maria Wernersson  
[mejamy@gmail.com](mailto:mejamy@gmail.com)

Östergötland:  
Ida Lewald  
[ida.lewald@telia.com](mailto:ida.lewald@telia.com)

Dalarna:  
Marie Fyrby  
[marie.fyrby@telia.com](mailto:marie.fyrby@telia.com)

Skåne:  
Caroline Gustafsson  
[caroline84gustafsson@hotmail.com](mailto:caroline84gustafsson@hotmail.com)

Värmland:  
Marlene Augustine  
[augustin.marlene@gmail.com](mailto:augustin.marlene@gmail.com)

Gävleborg:  
Annika Sjökvist  
[johansjokvist@hotmail.com](mailto:johansjokvist@hotmail.com)



## POSTTIDNING B

Returadress:  
Riksorganisationen Haro  
c/o Sam Bengtsson  
Kiselvägen 13  
70374 Örebro



### L i t e n   h j ä s s a V Ä R L D E N   M Ö T A

Liten hjässa världen möta  
Din att älska, klappa, sköta

Liten panna känner sfären  
Din att stryka, rå besvären

Liten näsa når nu luft  
Din att gosa, ge förnuft

Liten kind bredvid dig sussa  
Din att tvätta, nypa, pussa

Liten mun nu smaka världen  
Din att föda här på färden

Liten kropp planeten stöta  
Din att krama, hålla, möta

Liten fot nu mark sondera  
Din att tvätta bort all lera

Litet hjärta träffa jorden  
Ditt att älska ömt med orden

*Malena Förnes*

---