

# HARO

NUMMER 1 | 2021

**SUSANNA BIRGERSSON**  
FÖRÄLDRAFÄLLAN

**BOKRECENSION**  
VILDA BARN

**UTVECKLING**

**INTERVJU**

*Vad kan vara viktigare?*



## REDAKTIONEN

I detta nummer bjuder vi på två långläsningar som vi är extra stolta över att få publicera. Först ut är **Susanna Birgerssons** text från 2018 om varför föräldraskapet inte ska anses vara en fälla. I den andra får vi läsa Svenska Neufeld-institutets **Jonas Himmelstrand** utveckla sina tankar i ett längre format än vanligt. Redaktionens Lina Hagström bjuder också på ett samtal med **Anna-Karin Sandell** om hennes yrke som undersköterska och tankar om vad som är allra viktigast. Vi gästas även av skribenten **Maria Eriksson**.

Haro arbetar för att möjliggöra barnomsorg i hemmet, men också för att sprida kunskap om barns behov och för att stärka föräldrar. Därför är vi glada att under våren kunna erbjuda två kurser från Svenska Neufeld-institutet till medlemspris. Spana in den mycket uppskattade kursen *Den livsviktiga anknytningen*, eller en kurs om lekens betydelse. Kurserna är garanterat utvecklande för föräldraskapet.

Missa heller inte att vi snart samlas för riksstämman där vi beslutar om hur Haro ska utvecklas och drivas under året som kommer.

**Ambitionen med Haros** medlemstidning är att den ska vara något konkret att hålla i när man behöver stöd i sitt föräldraskap. Särskilt om man valt att vara hemmaförälder. Vi hoppas att vi ska kunna fortsätta att utveckla tidningen tillsammans med er som läser och tar gärna emot tankar om vad ni vill höra mer om!

## 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 uppge namn, adress, födelseår (endast årtal) och e-post.

Välkommen!

## INNEHÅLL

- 01 Redaktionens
- 02 Styrelsen har ordet
- 03 Välkommen på Riksstämman
- 04 Debattartikel
- 05 Hängivet föräldraskap är ingen fälla
- 08 Medlemskurser
- 09 Matpiraten / Recensioner
- 11 Hur ser jag mina barns utveckling?
- 12 Haro internationellt
- 13 Matnyttigt med Marie
- 15 Intervju: Anna-Karin Sandell
- 17 Haro på Facebook / Bokrecension: Vilda Barn
- 19 Mitt val: Ulrika Skytt
- 20 Neufeldspalten
- 23 Värmlands distrikt utvecklas
- 24 Gästkrönika: Maria Eriksson
- 25 Till sist Stille / Nästa nummer: Haro 40 år

**Tidningen Haro utgives av:**  
Haro – Hemmaföräldrars Riksorganisation.  
Box 737, 114 79 Stockholm

**Ansvarig utgivare:**  
Evelina Hägglund  
[evelina.hagglund@haro.se](mailto:evelina.hagglund@haro.se)

**Redaktion:**  
Evelina Hägglund  
Lina Hagström

**Webbsida:** [www.haro.se](http://www.haro.se)  
**E-post:** [info@haro.se](mailto:info@haro.se)  
**Facebook:** haroriks  
**Twitter:** HaroRiks

**Material till tidningen skickas till:** [info@haro.se](mailto:info@haro.se)  
Inskickat material kan komma att publiceras på [www.haro.se](http://www.haro.se), vårt pressrum och våra sociala medier.

**Layout:**  
Caroline Höglund

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

Tidningen Haro är Haro – Hemmaföräldrars Riksorganisationens tidskrift. Tidningen Haro är politiskt obunden. För insänt och ej beställt material ansvaras ej. Författarna uttrycker egna åsikter som inte nödvändigtvis sammanfaller med organisationens.

**Haros styrelse:**  
Caroline Höglund, ordförande  
Malena Förnes, vice ordförande  
Ingvild Segersam, styrelseledamot  
Karin Bengtsson, styrelseledamot  
Evelina Hägglund, styrelseledamot  
Madeleine Wallin, styrelseledamot  
Lina Hagström, styrelseledamot  
Leif Stille, suppleant  
Lovisa Öhrman, suppleant



# Styrelsen HAR ORDET

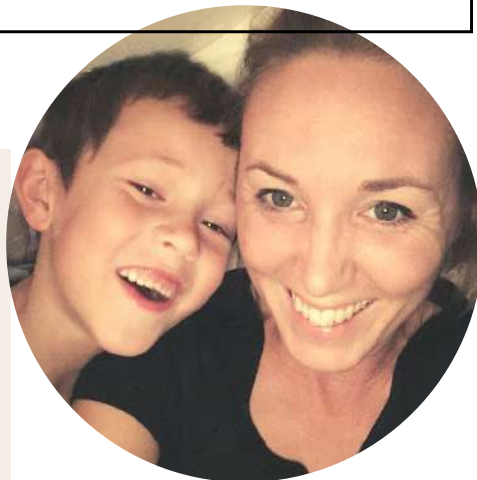
**Utveckling...** att verkligen känna på det ordet en stund gör att mina ögon svider lite. En del av mig spritter av glädje över blotta tanken på utveckling – förändring – förnyelse. Jag älskar förändring. Jag älskar förnyelse. Tack och lov att saker och ting förändras. Tack och lov att JAG förändras! En annan del av mig vill gråta över tanken på hur ont det ibland kan göra, när vi vecklas ut. Jag säger vecklas ut för det är så jag tycker det kan kännas när man växer och lär känna nya vinklar och vrår av sig själv.

**Ordet ger mig** dessutom associationer till min egen berättelse och utveckling som mamma. Med en liten åttaåring här hemma pendlar jag ena stunden/dagen mellan att känna att ha allt under kontroll, för att i nästa känna mig som en total nybörjare som famlar efter svar eller bara kraft att göra det jag vet skulle vara bra just nu. Jag hörde för en tid sedan en fyra barnsmamma uttrycka att vi ju alltid kommer att vara nybörjare. Inget barn är ju detsamma och i varje fas i livet är vi i en ålder och situation som vi aldrig varit i förut, både våra barn och vi själva. En knapp tröst för en idealist som jag. Tack och lov för stunder av lugn, förutsägbarhet och kontroll som vi ändå då och då får lov att landa i mellan varven.

**Efter åtta år** som förälder och med en omättlig nyfikenhet för hur vi människor fungerar känns det som att hela mitt väsen expanderat av all information, kunskap och erfarenhet som både villigt och ofrivilligt passerat, landat och möblerat om en hel del inom mig. För visst måste man möblera om en del när ett barn kommer i ens famn? Vissa ommöbleringar blir en frisk fläkt och välkomnas med glädje. Vissa smyger sig gradvist, ibland ofrivilligt på.

”

*Jag trodde  
det var min  
son som  
skulle  
utvecklas i  
min famn.  
Istället fick  
jag också,  
utvecklas  
massor i  
hans.*



**Andra kommer med** dunder och brak och gör att vi tvingas lämna, sälja – eller i alla fall flytta upp på vinden – delar av livet och oss själva. Delar som vi både älskar och har älskat – allt för att ge plats åt något nytt, någon ny! Utveckling och avveckling verkar gå hand i hand. Det är ju inte sällan, hur fint och välkommet det nya än är, att en tår tränger sig på för det som inte längre fick plats. I alla fall inte just nu. Åh, om allt ändå fick plats på samma gång!

**Men nog finns** det något så vist och vackert med det där, att allt inte får plats på samma gång och att våra små skatter stormar in i våra liv och tar plats, bygger om, flyttar runt och inte minst – vädrar ut! Jag trodde det var min son som skulle utvecklas i min famn. Istället fick jag också, utvecklas massor i hans. Nåt går sönder, nåt blir kvar, något nytt vi plötsligt har – allting när vår famn vi gav.

**Rim och dikter** är det som kommer ur mig när jag inte hittar den där meningen för att säga det jag vill eller det jag känner. Så känns det nu. Så istället för en sån där fin avrundning och ihopknyt av säcken så får det bli den här istället.

## **Det var du (Till min son)**

Det var du, det var faktiskt du  
Som visste bäst  
Det var du, det var faktiskt du  
Som visste mest  
Det var du, det var faktiskt du  
Som lugnet bar  
Det var du, det var faktiskt du  
Som visste hur - man bara var  
Det var jag, det var faktiskt jag  
Som lärde mest  
Av dig, som visste bäst

Malena Förnes  
Vice ordförande

Haro - Hemmaföräldrars Riksorganisation

# VÄLKOMMEN

## *på en unik digital riksstämma 24 april*

**Lördagen den 24 april** hoppas vi att du vill koppla upp dig för en givande riksstämma. Vi startar **klockan 10.00** (obs, incheckning från 9.45) och avslutar 16.00.

Under dagen tar vi paus för lunch och för ett besök av **Maria Borda**, föräldracoach och författare till boken och instagramkontot *Vilda barn*. Det blir ett avskalat samtal om hemmaföräldraskap från en antropologisk horisont och tillfälle att ställa frågor.

För att anmäla dig till stämman, gå in på [www.haro.se](http://www.haro.se) och fyll i formuläret senast 10/4. Stämman är kostnadsfri.

För att delta behöver du en dator eller annan enhet med internetåtkomst. Allra helst även en webbkamera och ett headset (hörlurar och mikrofon). Vid stämmans uppstart kommer en kort genomgång av samtalsplattformen att göras.

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 april.

Hoppas att vi ses genom skärmarna! / Styrelsen

### Föredragningslista för Haros riksstämma 2021

- 1 § Riksstämman öppnas av organisationens ordförande
- 2 § Val av stämмоordförande
- 3 § Val av stämमosekreterare
- 4 § Val av 2 justeringspersoner tillika rösträknare
- 5 § Fastställande av röstlängd
- 6 § Fastställande av föredragningslista
- 7 § Riksstämmans stadgeenliga utlysning
- 8 § Antagande av arbetsordning
- 9 § Styrelsens verksamhetsberättelse
- 10 § Revisionsberättelser
- 11 § Fastställande av resultat- och balansräkning
- 12 § Frågor om ansvarsfrihet för styrelsens ledamöter
- 13 § Föredragning av budget och verksamhetsplan för 2021
- 14 § Indelning i utskott
- 15 § Utskottsberedning av propositioner och motioner
- 16 § Behandling av förslag från styrelsen (propositioner)
- 17 § Behandling av inkomna motioner
- 18 § Behandling av budgetförslag för kommande verksamhetsår
- 19 § Val av ordförande och vice ordförande
- 20 § Val av övriga styrelseledamöter och suppleanter
- 21 § Val av revisorer och revisorssuppleanter
- 22 § Val av valberedning samt sammankallande till denna
- 23 § Övriga val
- 24 § Nästa års stämma
- 25 § Övriga ärenden
- 26 § Mötet avslutas



**Maria Borda** gästar  
Haros riksstämma  
för ett samtal om  
hemmaföräldraskap!

*Fotograf: Tove Lundquist*

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

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

### *Jubileumsfirandet får vänta...*

*På grund av pandemin får firandet av vårt  
40-årsjubileum vänta. Vi hoppas på att  
kunna bjuda in till firande längre fram. Håll  
utkik i kommande tidningsnummer för mer  
information.*



*Men var ska införandet  
av obligatorium sluta?*

*Förskoleklassen  
infördes, och gjordes  
sedermera obligatorisk  
2018, för att förbereda  
för skolan. Nu ska  
förskoleverksamhet för  
femåringar förbereda  
för förskoleklassen. Vem  
säger att nästa steg då  
inte blir att förbereda  
fyraåringar för  
femårsverksamheten,  
och så vidare ända till  
ettårsdagen?*

## *Tvinga oss inte att lämna våra femåringar på förskolan*

I utredningen "Förskola för alla barn – för bättre språkutveckling i svenska" (SOU 2020:67) ledd av Lotta Edholm föreslås nu bland annat att göra förskolan obligatorisk för femåringar. Vi i Haro - Hemmaföräldrars Riksorganisation vänder oss starkt emot alla former av tvång och inskränkningar av föräldrars möjlighet att, i enlighet med Barnkonventionen, ta ansvar för sina barns välmående.

Jämfört med Socialdemokraternas tidigare förslag om obligatorisk förskola från två års ålder kan obligatorium från fem år verka rätt så harmlöst. Men var ska införandet av obligatorium sluta? Förskoleklassen infördes, och gjordes sedermera obligatorisk 2018, för att förbereda för skolan. Nu ska förskoleverksamhet för femåringar förbereda för förskoleklassen. Vem säger att nästa steg då inte blir att förbereda fyraåringar för femårsverksamheten, och så vidare ända till ettårsdagen?

**För oss hemmaföräldrar** är denna fråga viktig eftersom det handlar om att den lilla valfrihet som ännu finns kvar inte ska tas ifrån oss. Redan idag är det svårt att gå emot strömmen och bortse från alla ekonomiska incitament till att förvärvsarbeta och istället stå för omsorgen om sitt barn själv. De som ändå väljer att göra detta har tänkt igenom sitt beslut noga.

En del gör det av pedagogiska skäl. Ett barn som känner sig tryggt har lättare för att lära. Många hemmaföräldrar kan vittna om att övergången till skolan har gått bra, just på grund av att de har haft sina barn hemma och låtit dem mogna i sin egen takt.

Andra fattar detta beslut för att de märkt att deras barn inte mår bra i den miljö som svensk förskola idag erbjuder. Det är inte så konstigt att de inte mår bra om förskolan av dess egen personal beskriver verksamheten som ett sjunkande skepp.

**Med förslaget om** allmän obligatorisk förskola från fem års ålder stryps valfriheten gällande barnomsorg ytterligare i Sverige. År 2010 togs rätten att hemundervisa grundskolebarn bort. Vårnadsbidraget avskaffades 2016. Pedagogisk omsorg har under hösten utretts med intentionen etableringsstopp. Vi ser detta som en mycket oroväckande trend.

Vi står inför risken att som samhälle snart glömma bort alla de alternativ för att stimulera barns utveckling och välmående som fanns innan förskolan inrättades som allsmäktig barnomsorgsform. Det märks redan i denna utredning, då man så lätt tar till obligatorium och förskola som enda svar på hur man ska kunna säkerställa att alla barn har tillräckligt goda kunskaper i svenska när de börjar skolan.

**Vi anser att** olika alternativ för omsorg av våra barn måste värnas och att det måste finnas en variation av insatser för att främja språkutveckling inför skolstart. Detta problem löses inte genom att ytterligare belasta en förskola som redan är i kris och genom att beröva föräldrar möjligheten att utöva sitt föräldraskap med de egna barnens bästa i fokus.



*Evelina Häggglund, styrelseledamot.  
Haro - Hemmaföräldrars Riksorganisation*



*Lovisa Öhrman, suppleant.  
Haro - Hemmaföräldrars Riksorganisation*

# HÄNGIVET FÖRÄLDRASKAP *är ingen fälla*

Susanna Birgersson

*Den text har tidigare publicerats på Kvartal.se, maj 2018*



För skribenten Susanna Birgersson innebar föräldraskapet en ny känsla av mening i tillvaron. Den upplevelsen beskrivs dock så gott som aldrig i svensk debatt, där jämlikhetssträvan alltjämt är högsta prioritet och särskilt kvinnor ofta beskrivs som förlorare – karriärmässigt, ekonomiskt, privat – på ett hängivet föräldraskap. Det är dags att börja tala om både föräldraskapets positiva sidor och dess goda effekter för samhället.

Att få barn: En tyngd fästs vid varat, en tyngd man inte visste att man saknat.

Nödvändigheten i den dagliga omvårdnaden gör varje annan mindfulnessövning överflödigt. Bara kärleken gör de otaliga vändorna till kvarterets lekplats uthärdliga.

Glädjen över barnets glädje liknar ingen annan glädje, helt fri från självbespeglning. Det politiska engagemanget får stråk av ångest vid åsynen av barnet som går där och samlar pinnar och stenar. Det är han som ska leva i resterna av det samhälle vi hanterar så vårdslöst i dag, han ska andas luften i det intellektuella klimat som alstras av dagens värderingsdebatter. Oron närs av ömheten. Hur ska jag någonsin kunna släppa honom med blicken, hur ska jag någonsin kunna slappna av?

Jag kan inte ens föreställa mig den värld som mina barn kommer att leva i, en värld av eskalerande digitalisering, automatisering, robotisering och effektivisering. Tidigare kunde jag lugna mig med tanken att jag själv aldrig riktigt skulle behöva konfronteras med den. Gradvis, i takt med utvecklingen, skulle jag dra mig undan och så småningom dö av ålder. Det är inte längre någon tröst.

## Barn eller inte barn?

Att få barn placerade allt annat i bakgrunden. Men snart nog upptäckte jag att också detta fick en ny mening, inte minst tack vare knappheten. Att träna var tidigare ett nödvändigt ont, nu är veckans löpturer oaser av egentid. Att läsa och förkovra sig var tidigare ett ideal, sorgfälligt begravt i ett omfattande Netflix-missbruk, nu griper jag girigt efter tillfällen att inspireras till nya tankar. Relationerna till föräldrar och syskon har fått en ny dimension. Mina systrar är mina barns mostrar, min mamma deras mormor.

Livet fick inte mening, det var sprängfyllt av mening också innan jag fick barn. Men för mig fördjupades tillvaron.

Jag inspireras att sätta ord på erfarenheten när jag läser den kanadensiska författaren Sheila Hetis alldeles nyutkomna bok *Motherhood*.

Där utforskar det 37-åriga berättarjaget sina bevekelsegrunder inför det snart oåterkalleliga beslutet, det om barn eller inte barn. Hon lyckas separera längtan efter att mannen hon älskar ska vilja ha barn med henne från den egna viljan – oviljan att viga sitt liv, sin tid och sin kropp åt en avkomma. Hon böjer och bänder språket, letar efter ett sätt att beskriva livet utan barn som något som inte huvudsakligen är en negation. Det hon väljer är inte ett inte, utan lika mycket ett *något* som det den kvinna väljer som får barn.

Jag tror att jag kan förstå henne. Det är vackert att hon lägger sådan vikt vid sitt eget liv, att hon betraktar det som alldeles tillräckligt i sig självt. Hennes passion är att skriva. Det är genom att skriva som hon lever, tänker och tröstar sig själv. Hon behöver inget barn, ett barn skulle bara stå i vägen. Men, undrar hon, vad för slags kvinna är hon om hon inte också är en mor? Vad är en mor? Och det är här jag slås av hur torftigt stoffet blir, hur tunt beslutsunderlaget är. I Hetis värld är en mor framför allt en kvinna som skaffat ett barn för att hennes kropp krävt det av henne, för att hon inte kunnat motstå den biologiska reflexen, för att omvärlden förväntar det, för att hon saknar en djupare mening i livet – eller för att det helt enkelt råkade bli så. Själva relationen till ett eventuellt barn tycks hon inte fundera så mycket på. Bokens titel till trots handlar den inte om moderskap, inte egentligen. I höst kommer den svenska översättningen och jag gissar att den kommer att tas väl emot. Moderskapet som hot mot autonomi och identitet passar väl in i det svenska kultur- och samhällsklimatet.

## Moderskapet, en fara och uppoffring?

Samtidsbilden av modern är annars platt och trist: Hon är någon som lätt kan fås att spendera tiotusentals, ja hundrausentals kronor på vagnar, sängar, bärselar och bilbarnstolar, babygym, babysitsar och babylarm, rättvisemärkta kläder, ekologisk färdigmat och sidenlena blöjor. Alltid är hon stressad och kluven, med dåligt samvete för att hon varken hinner hämta tidigt på förskolan eller ge det där lilla extra på jobbet så att karriären kan ta nästa steg. Men framför allt befinner hon sig i ständig fara: fara för att ta mer ansvar för barn och hushåll än sin partner, fara för att halka efter i karriären, fara för att reflexmässigt gå in i en traditionell modersroll, fara för att bli för självuppoffrande.

Om hon inte aktar sig kan hon bli förledd av sina instinkter och låta det lilla barnets behov urholka pensionskontot. När hon ser in i sitt barns ögon riskerar hon att trampa snett och falla ner i kvinnofällan "deltidsarbete".



”

*Om hon inte aktar sig kan  
hon bli förledd av sina  
instinkter och låta det lilla  
barnets behov urholka  
pensionskontot. När hon ser  
in i sitt barns ögon riskerar  
hon att trampa snett och  
falla ner i kvinnofällan  
”deltidsarbete”.*

Det kan hända att hon tror att hon vill träffa och umgås mer med barnet än vad som hinns med en vanlig dag om hon arbetar heltid; hon kanske inbillar sig att hon vill ha mer än lite stress på morgonen och lite tjafs på kvällen innan barnet slocknar. Kanske tänker hon att barnet mår bra av att få sitta på köksbänken och pladdra på medan hon själv lagar mat, middag som de sedan kan äta i lugn och ro tillsammans. Kanske när hon en ännu icke vattentätt vetenskapligt belagd misstanke att hennes ett-, två- eller treåring behöver mer koncentrerad vuxennärvaro och mer kärlek än pedagogerna inom den alltmer ansträngda, offentligfinansierade förskolan rimligtvis kan mäktat med att förse hennes barn med.

Ja, jag är ironisk. Men det är här vi har hamnat. Jo, fast vänta nu, invänder förstås en kör av kritiker, problemet är att det alltid är kvinnorna som prioriterar på detta sätt. Varför kan inte papporna slå av på karriärtakten i samma utsträckning? Tja, varför inte. Saken är att det är *ett annat problem* – om det nu är ett problem.

**Jag menar så** här: Om man opinionsbildar för att möjliggöra för fler pappor att också gå ner lite i arbetstid under småbarnsåren, då arbetar man för jämställdhet, men med bibehållet fokus på små barns behov. Om man däremot ivrar för att begränsa kvinnors möjlighet att arbeta deltid blott och bart på grund av att nästan inga män gör det, då har jämställdheten blivit den allt överordnade princip för vilken alla andra önsknings och hänsyn måste vika. Jag kan inte nog understryka hur illa jag tycker om den sortens feminism. Ett exempel: **Gulan Avci**, ordförande för Liberala kvinnor, kritiserade för några månader sedan regeringen för att vilja utöka rätten till deltid med motiveringen att alla vet att det i så fall är kvinnor som kommer att utnyttja den möjligheten. Slutsatsen var att regeringen bör kasta alla sådana planer överbord för att hindra fler kvinnor från att fastna i ”deltidsfällan”. [1]

En alternativ feministisk slutsats kunde ha varit att regeringen bör lägga särskilt vikt vid att undersöka vilka praktiska hinder som föreligger för deltidarbete i traditionellt mansdominerade branscher.

**Vad är det för feminism** som fokuserar på att hindra kvinnor att skapa balans i en annars stressig småbarnstillvaro?

Att en vuxen kvinna väljer att inrätta sin vardag på ett sådant sätt att hennes barn får en lite lugnare tillvaro betraktas som ett problem i statistiken, en grop i vägen mot det perfekt jämställda samhället. Kvaliteten i den enskilda kvinnans val underkänns fullständigt, och hennes uppfostring för att ge sin familj en mer harmonisk vardag tilldelas noll och intet värde.



Att hon rentav borde kompenseras ekonomiskt, förslagsvis av sin partner, verkar ingen ens fundera på. Hur har vi hamnat här?

### Den sällsynta bilden av gott föräldraskap

Kanske beror moderskapets ringa status på att föräldraskapet som sådant värderas så lågt och behandlas med sådant ointresse i offentligheten. Varje författare med självaktning skriver förr eller senare om sin egen barndom. Fullt begripligt, det måste vara närmast oemotståndligt för en författare att klä sitt vuxenblivande i litterär dräkt. Men medan litteraturen svämmar över av berättelser om föräldrar ur barnperspektiv, är de konstnärliga gestaltningarna av föräldrarollen inifrån få. Och när läste du senast en intellektuellt undersökande kulturartikel om föräldraskap? Alltså inte om hur svårt det är att leva jämställt efter att barnen har kommit, eller om hur orättvist det är att kvinnor känner sig kritiserade för att de prioriterar sin karriär. Nej, jag menar något om själva föräldraskapet, om den komplexa relationen till det egna barnet.

Jag vet inte hur många krönikor och kolumner jag läst om hur svårt det är att hinna jobba, hämta på dagis, skjutsa till fotbollsträning, träna själv, träffa vänner, plastsanera köket, vara närvarande i parrelationen (tills den tar slut och bonusfamiljsspasslandet tar vid) och besöka åldrande föräldrar (om det inte redan av nödvändighet är bortrationaliserat), texter om hur omöjligt det är att hinna vara allt det där man borde vara som kvinna. Den röda tråden mellan dessa jeremiader är ett kollektivt ursäktande av våra tillkortakommanden som föräldrar, ett ångestfyllt försök att normalisera den stressiga vuxenvardag som även mycket små barn förväntas anpassa sig till.

Själva föräldraskapet röner så lite uppmärksamhet i det offentliga samtalet. Och det är egendomligt, för frågorna är stora och svåra och intressanta. Vad är det vi förmedlar till våra barn? Hur uppmuntrar man det slags självständighet som ger mod att stå emot grupstryck och flockbeteende? Hur talar man med barnen om sin tro? Vad säger olika religioner om föräldrars roll och uppgift? Lydnad och auktoritet – är det förlegade begrepp, eller finns det något gott i att erkänna hierarkin? Hur hanterar man sitt barns vrede – och sin egen? Vad är det som gör att vissa barn mobbas?



I *den lilla staden* Gilead bor prästen **John Ames**. Han är gammal och hjärtat är svagt. Snart ska han dö. Det skulle inte göra honom så mycket om det inte vore för hans unga hustru och deras sjuåriga sons skull. Romanen *Gilead* (2004) av den amerikanska författaren **Marilynne Robinson** utgörs av ett enda långt brev, skrivet för att läsas av sonen när han nått vuxen ålder. Fadern berättar om det liv som nu ligger bakom honom, om de avgörande händelserna i hans fars och farfars liv, händelser som kommer att genljuda också i sonens liv. Han redogör för sina viktigaste insikter, om glädjen över existensen, om hur konsten att njuta av tillvaron erhålls genom förmågan att se, verkligen se, om den nödvändiga respekten för andra människor. På ett ställe förklarar han, fullständigt kongenialt, betydelsen av fjärde budet, det som börjar "Hedra din fader och din moder..." Att hedra sina föräldrar är ett slags grundkurs för att lära sig hedra de människor man sedermera kommer att möta, skriver John Ames. Och den man verkligen hedrar kan man inte undgå att i någon mening älska. Marilynne Robinson gör något som tyvärr är mycket ovanligt: hon tecknar bilden av ett verkligt gott – om än ovanligt – föräldraskap, och hon ger relationen mellan barn och föräldrar en närmast andlig dimension.

Så fjärran från perspektiven i den svenska debatten.

### Tilltron till det offentliga

Oviljan att på allvar erkänna betydelsen av föräldraskapet går hand i hand med det faktum att det är det offentliga som förväntas vårda, fostra och ge barnen goda värderingar. Föräldraskapets undanskymda roll passar utmärkt ihop med hur vi har ordnat samhället. Men gör det oss inte underligt för lamade inför några av vår tids största problem?

Alltfler inser att skolans kris inte kan avhjälpas utan att läraarnas auktoritet återupprättas. Det finns exceptionella undantag, lärare som kan tämja lejonungar, men de är just undantag. Grunden för lärarens auktoritet är nämligen att flertalet elever redan hemma lärt sig att acceptera föräldrarnas, att föräldrarna med sin auktoritet signalerar att de förväntar sig att barnen respekterar de vuxna i skolan, och att hem och skola på det viset samverkar.

Eller problemet med den kriminalitet vars förövare och offer blir allt yngre: Vi pratar om samordnade insatser från polis, skola och socialtjänst. Men var finns föräldrarna i handlingsplanen? Hur utrustar myndigheterna de föräldrar vars barn sannolikt kommer att hamna i riskzonen framöver?

Kurser i svenska värderingar är säkert både nyttigt och bra, men kanske vore det minst lika viktigt att vägleda nyanlända mammor och pappor i hur man är kärleksfulla, respektfulla men bestämda föräldrar i ett nytt och främmande land. Här skulle betonas att en alldeles nödvändig förutsättning är att snabbt lära sig språket och hur samhället fungerar. I annat fall kommer barnen ta över kontrollen, tappa respekten för föräldrarna, leta efter andra förebilder och – särskilt pojkar – bli ett lätt byte för de gängkriminellas rekryteringsskvadroner.

Det finns inget alternativ. Ett av det fria, fredliga och välfungerande samhällets fundament är föräldrar som tar sitt fulla föräldraansvar. Så frågan är hur vi efter decennier av problematisering av föräldraauktoriteten återskapar det som förotts? Hur återupprättar vi föräldraskapets ställning i det offentliga medvetandet?

En god början vore att sluta använda ord som "deltidsfälla". //

### NOTER

[1] Se SvD 22/1 2018, <https://www.svd.se/varfor-lata-fler-kvinnor-fastna-i-deltidsfalkan>



# FÖRÄLDRAKURSER TILL MEDLEMSPRIS!

*Haro subventionerar kurser för dig som medlem! Kurserna är speciellt utvalda för att hjälpa dig som förälder att stärka relationen med och öka förståelsen för ditt barn.*

*Anmäl dig och läs mer på: [www.haro.se](http://www.haro.se)*

**DISTANSKURS - START 16 MARS**

## DEN LIVSVIKTIGA ANKNYTNINGEN

*Endast **500 kr** för dig som  
Haro-medlem (ord pris 1.295:-)*

**DISTANSKURS - START 17 MAJ**

## GRUNDKURS OM LEK, PLAY 101

*Endast **400 kr** för dig som  
Haro-medlem (ord pris 945:-)*



### *Recension av kursen*

#### *Den Livsviktiga Anknytningen*

En dryg månad efter den avslutade kursen "Den livsviktiga anknytningen" via Svenska Neufeld-institutet klingar dagligen "collect the eyes, the smiles and the nods" och "let the child exist in your (förälderns) presence" i mitt huvud.

Flera bilder ur presentationerna har etsat sig fast på näthinnan, exempelvis en som åskådliggör vikten av att ha tillgång till sina tårar. Tänk, det finns en utvecklingspsykologisk funktion av blyghet och en nära relation till åtminstone en förälder kan utgöra en sköld för de motgångar av varierande art som barnet utan tvekan kommer att möta genom livet. "Den livsviktiga anknytningen" ger tillfälle för reflektion kring många perspektiv.

**Gordon Neufelds föreläsningar** i kombination med Jonas Himmelstrands studiehandledning i grupp med kloka medstudenter har förmedlat värme och hopp till mitt föräldraskap. Djupa insikter och små nya vardagliga vanor har gett bränsle till våra relationer. Nu vet jag: vi föräldrar är de viktigaste personerna i våra barns liv, våra fel och brister kan inte ta bort detta faktum.

Neufelds kurs bygger på den djupaste respekt för barnet, dess utveckling och behov av sina föräldrar. Detta är kunskap och livserfarenhet som genom samhällsförändringar de senaste årtiondena gått förlorad, men som kan återerövas och ge grund för återuppbyggandet av barnvänliga uppväxter.

**Jag vill rekommendera** den varmt till alla föräldrar, nyblivna som erfarna. För föräldrar är vi genom hela livet, ja till och med bortom livet. Även en förälder som lämnat jordelivet förblir en förälder och kompass i barnets hjärta. Låt oss vårda detta uppdrag med värme och största respekt.

*Lovisa Öhrman*

# HON UTVECKLADE MATPIRATEN FÖR MATPRAT



**"Det här måste man kunna göra på något annat sätt". Den tanken väcktes hos Jannicé Andén efter att hon tröttnat på tjat och oro kring mat med sina egna små barn. Idén om Matpiraten fick liv, och vips fanns ett konkret och roligt språk att använda i samtalet om mat.**

Den här intervjun görs när julen står för dörren, och därmed också nyåret.

– Snart är alla dieter framme hos många igen, men där vill jag inte att barn och unga ska hamna. De behöver i stället få kunskap och hjälp att lära sig äta bra mat. Därför är vardagen viktig, för där formas våra beteenden, säger Jannicé Andén, kostrådgivare och friskvårdskonsulent.

**Kunskap kan låta pretentiöst.** Men det är alltså här Matpiraten kommer in i bilden. En figur med blått gaffelben och en gul fladdrande cape, utrustad med grönt svärd och röd sked.

– Kolhydrater ger energi, och i Matpiraten är det capen som är symbolen för det. Det är enklare att skoja till det och säga till ett barn att det kan bli lite väl fladdrigt och stökigt om du äter en massa bullar, än att tjata om att det inte är bra att göra det, säger Jannicé.

Och visst kan man tänka sig att det blir mer spännande att äta grönsaker om man tänker på det som ett svärd som skyddar kroppen?

– Jag hade en massa kunskap om mat men det var inte till någon fördel förrän jag hittade ett språk att tala om mat på, med mina egna barn.

Utöver ett framkomligt språk för kunskapen framhåller Jannicé att glädjen är viktig.

– Det ska vara roligt med mat, det är verkligen något jag brinner för. När barnen får vara delaktiga blir det också roligt för dem med mat. Att se, provsmaka och känna dofter gör också att salivproduktionen börjar och hela kroppen förbereder sig på att äta. Det bli något annat än att ropa "nu är maten klar" och så ska barnet slita sig från sin lek och snabbt ställa om till mat.

**Vad är då Matpiraten?** En figur men också ett helt koncept där en kortlek är en bärande del. Med den kan man spela fram mat på flera olika sätt, men gemensamt för alla spelvarianter är att minst ett kort från varje färg ska vara med. Vi behöver som bekant få i oss mat från olika näringsgrupper för att kroppen ska må bra.

– Jag tänker lite på Matpiraten som en utveckling av tallriksmodellen. När bebistallrikarna med färdiga indelningar inte längre används behöver en allsidig kost förklaras. Matpiraten bidrar till att förklara och ge kunskap om mat och näringslära, men är samtidigt ett roligt och smart sätt att engagera sina barn i middagarna.



Hur man väljer att engagera barnen beror på spelsätt, och kanske framför allt åldern och intresset hos barnen. Självt har hon valt att rikta in sig på åldern 5–8 år med Matpiraten

– Allt är självklart utifrån barnens egen förmåga och vilja. För en del passar det jättebra att handla tillsammans och då kan barnen få en konkret uppgift i affären att hitta de ingredienser man spelat fram. För andra kanske gemensam handling är svårt att få till på ett bra sätt, då får man hitta sin nivå och börja där man är. Ambitionsnivån måste också få se olika ut olika dagar. Klart är i alla fall att det är svårt att förmedla matglädje om man har dåligt samvete.

**Jannicé återvänder till** att det ska vara roligt med mat, och gärna enkelt.

– Gör det smart. Tänk på Matpiratens fyra färger, då har ni gjort det bra. Då spelar det ingen roll om det gröna på tallriken är era egna syrade grönsaker eller broccoli som legat i frysen. Huvudsaken är att vi fått i oss lite av alla färger, av allt vi behöver.

**Jannicé Andén har** idag stora barn, men valde under småbarnsåren att arbeta som egenföretagare för att kunna styra sin tid och vara hemma så mycket som möjligt.

– Matlagningen har gett värdefull tid tillsammans med mina barn där vi har skapat och undersökt, vilket påverkat den fina relation som jag har med mina barn. Det är en varje dag-stund att samlas kring maten. Att jag har gett dom kunskapen att ta hand om sin hälsa ger också mig som förälder en trygghet, konstaterar Jannicé. //

*Lina Hagström*



## Recension: Matpiraten

När Matpiratens paket landar i brevlådan är både jag och barnen laddade. Klockan närmar sig middagsdags och vi fiskar fram en kortlek, en kylskåpsmagnet, veckomatsedlar, en tygkasse, plastficka... (hur mycket får plats egentligen?) ...klistermärken och ett antal papper med instruktioner.

"Mamma, vad gör man?"

Det fanns inget snabbt svar på den frågan, och först är jag smått förvirrad. Det känns som att instruktionerna inte är instruktioner, utan snarare idéer, och de är man fri att använda som man vill. För en fyrkant som jag hade det varit enklare med ett enda spår. GÖR SÅ HÄR. Särskilt när klockan och hungern talar sitt tydliga språk. Matpiratens kortlek nyttjades denna första dag enbart som en pedagogisk illustration över måltidens ingredienser. Men det var nog så spännande för en femåring som fick leta fram de rätta korten och placera in dem i plastfickan.

Dag två lägger vi ner mer tid, och jag inser att i devisen "lär ditt barn äta nyttigt på en vecka" behöver just tid investeras. Det finns inga genvägar, trots att Matpiraten är en söt och rolig figur. Men det är en figur som hjälper DIG, när DU lär DITT barn om mat, helt klart.

Klistermärkena är en succé. Snart pryder små färgglada prickar både kylskåp och skafferier, allt efter indelningen grön=antioxidanter, röd=protein, Blå=fett, gul=kolhydrater och nya spännande samtal öppnas utifrån barnens utforskande.

Nioåringen föreslår att vi spelar fram middagen med Matpiraten, och vips har vi tillsammans (!) skapat en middag som vi varken förr eller senare skådat.

**Matpiraten är alltså** en kortlek men också ett helt koncept med egentligen oändligt antal ingångar i matpratet. Det är bara fantasin och tiden som sätter gränser. Det är alltså inte fråga om någon mirakulös genväg, men definitivt ett hjälpmedel.

Lina Hagström

*Har du ett spel- eller boktips?  
Skriv till oss på [redaktionen@haro.se](mailto:redaktionen@haro.se)*



## Recension: Ticket to ride

Utan att bryta en enda restriktion har hela familjen varit på resande fot i Europa; vi har tagit oss från Berlin till Moskva, Madrid till Zürich, Edinburgh till Paris... och hela familjen har älskat det.

Ticket to ride är ett spel som finns i många varianter. Vi har spelat vuxenvariantens Europaversion. Spelet går ut på att utföra de uppdrag man tilldelats (eller senare drar upp). Poäng fås genom att sätta ut tåg och klara av uppdragen. För att sätta ut tågvagnar, och nå fram till önskad destination, behöver man ta upp tågbort i rätt färg. På vissa sträckor behöver man åka färja eller färdas genom tunnlar.

Ingen spelomgång blir den andra lik och blandningen av tur och taktik gör det ständigt spännande. Det gäller att få fatt på rätt kort, men också att planera smart. Krockar det egna bygget med någon annans kan det räddas genom att en station sätts ut. På så vis kan man nyttja någon annans tågdragning och ändå nå fram till den önskade destinationen. Reglerna tar en stund att sätta sig in i, men när man väl gjort sig mödan att förstå dem väntar många roliga spelstunder. Den uppskattade speltiden på spelkartongen, 30-60 minuter, gäller möjligen om man är två spelare, men med fyra eller fem spelare (eller lag) får man räkna med ett par timmar. Åldersrekommendationen är satt till 8+. I vårt fall har en sjuåring kunnat spela i eget lag, medan femåringen hakade på i lag, och både barn och vuxna har stått som vinnare.

Lina Hagström

*"Lite svårt men man kan vara i lag" - Alice, 5 år*

*"Det är kul att spela med sin syster" - Olivia, 7 år*

*"Ett bra strategispel som är kul oavsett vilken placering man kommer på" - Theodor, 9 år*





# MINA BARN'S UTVECKLING

## – hur ser jag den?

Ni har säkert någon gång hört uttrycket "att se barns utveckling". I förskolans värld används det en hel del men det florerar även bland hemmaföräldrar, som kan säga att det är roligt att vara hemma med barnen för att man får se deras utveckling. Men vad innebär det uttrycket egentligen, lite mer konkret?

Jag är utbildad förskolelärare och lärare för de yngre åldrarna och har nu varit hemma med våra fyra barn i sju år. Att se barns utveckling var något som det talades mycket om under min utbildning och en kunskap som jag konkret har fått ha nytta av under min tid hemma med barnen. Jag kommer dock inte använda mig utav vetenskapliga referenser här, utan snarare bara kort presentera hur jag tänker att man kan se barnens utveckling.

För en del kan det kännas lätt att lägga märke till hur sina barn utvecklas medan andra tycker att det är svårt. Dagarna bara rullar på, utan att man egentligen ägnat det där med utveckling en tanke. Men faktum är att barn lär sig hela tiden saker, och ibland genom att göra saker som i våra vuxna ögon verkar små och obetydliga.

Ett tydligt exempel på detta var när vår 1 ½-åring satt och plockade ut och i kastanjer i en burk. Jätteskoj, tyckte han. Ut och i. Gång på gång. Det verkar för oss totalt meningslöst. Men i själva verket är just detta moment en viktig del i att träna upp sin finmotorik. Finmotoriken som är en viktig förutsättning för att senare i livet lära sig läsa och skriva. Vem kunde tro det när man ser någon "bara" plocka ut och i en burk?!

Hur kan jag då se mina barns utveckling på ett konkret sätt?

Här kommer tre tips:



- Pärm. Våra barn har varsin pärm, där vi under åren samlat teckningar som barnen har gjort. I början är det bara lite "kladd", deras första trevande klippningar med saxen, första gubben m.m. Bland det första jag gjort med barnen är att trycka deras hand och fot med fingerfärg. Det blir ett sådant tydligt sätt för dem att jämföra och se att de har vuxit. Pärmen har med åren blivit ett sätt för barnen att gå tillbaka, titta och minnas. De tycker att det är roligt att se hur de ritade när de var "små" mot hur de ritat nu. Ett konkret och enkelt sätt att se sin utveckling på.

- Om ditt barn är med på ideén och tycker det är roligt så kan ni ha en bok, där barnet varje ny månad målar något bestämt, t.ex en gubbe. Måla en gubbe månad för månad. När året är slut går ni tillbaka till början av boken och tittar på den första gubben barnet ritade i januari. Har de förändrats något på ett år? Prata och jämför tillsammans.

- Språket är ett annat sätt att märka barnens utveckling på. Vi har en citatbok, där vi skriver upp roliga kommentarer, ord och citat från barnen. Det är så lätt att glömma bort och fort glömmar man också! Ibland räcker det att jag bara ska återberätta något samma kväll, och så har jag redan glömt hur de sa. Denna bok kan även bli en källa till samtal med barnen, t.ex när ni sitter runt bordet och ska fika, prata om vad de sa när de var små osv. Det kan även bidra till en del skratt.

Det var några korta konkreta tips. Det finns otroligt mycket mer att skriva om ämnet men detta får bli mitt bidrag denna gång. Är du nyfiken på att följa min vardag som hemmaförälder, så finns jag på Instagram under användarnamnet: @vardagmedbarnen

Hanna K. Svensson



Tre små stycken ur  
vårt statement har du  
här!



1

# STATEMENT CSW 65

Unpaid caregiving work must be recognized based on the value it brings to society. Not only the financial value, but also the societal and cultural. Should it diminish by the governmental redistribution of it, relational capital is lost in the form of attachment between parent and child, transferral of cultural and ethical values between generations.

Haro har skickat in ett statement till FN som precis har blivit godkänt!

Under flera år har Haro deltagit i det stora kvinnomötet CSW i FN tack vare vårt medlemskap i den europeiska paraplyorganisationen FEFAF. Där kan vi påverka och lyfta de frågor som är viktiga för oss, främst kvinnors obetalda omsorgsarbete som är FEFAF:s huvudfråga, men även barns behov.

Vårt statement har granskats och godkänts och generalsekreteraren António Guterres har tagit emot det och skickar det vidare till medlemmarna i ECOSOC. De ansvarar i sin tur för att bli utifrån detta skapa policyrekommendationer till medlemsstaterna och FN-systemet. Det här är ett sätt att göra vår röst hörd och ett skäl till varför vi arbetar internationellt.

**CSW** = Commission on the Status of Women

**FEFAF** = European Federation of Parents and Carers at Home

**ECOSOC** = United Nations Economic and Social Council

Läs den i sin helhet här:  
<https://www.unwomen.org/en/csw/csw65-2021/official-documents> - Välj nr 71

2

**Motherhood - Childhood**

About eighty percent of all women become mothers. During the reproductive years there must be special care and protection taken into consideration, as stated in the Universal Declaration of Human Rights Art. 25.2, Motherhood and childhood are entitled to special care and assistance.

As the research about child development has reached new levels, we know more about the importance of the bonding/attachment with first and foremost the primary caregiver, often the mother during the first three years of life. This must be taken into consideration in all other decisions and new policies and time must be given for all to build and raise families, not only for women but also for men. The lack of childhood, family life and motherhood and the reproductive years in the gender equality discussions is a blind spot and seem to be a sensitive issue to bring on the agenda.

3

If we are to eliminate violence and reach real peace in the world, we shall have to begin with our children. How we raise our children, how much love, attachment and time they are given during the first years, lay the foundations for our future.

---

# MATNYTTIGT

med Marie

---

Praktiska tips för livet hemma med barn

---



”

*Vi vill att våra barn ska kunna vara hemma så mycket som möjligt, men för att få ekonomin att gå ihop så studerar jag på distans och min partner jobbar hemifrån en del för att kunna vara mer flexibel med tider. Just nu turas vi om att sitta vid köksbordet och arbeta, men det känns inte helt optimalt när det också är den plats vi har när vi äter, pysslar och ritar. Vi har inte jättemycket plats hemma för att skapa ett separat hemmakontor, men vi skulle verkligen behöva hitta en bättre lösning. Har du något förslag på hur man skulle kunna organisera upp det? Jag antar att det finns fler där ute med samma dilemma.*



Åh, vad jag känner igen mig! Jag sitter numera och studerar vid matbordet och maken har tagit över hemmakontoret. Man får helt enkelt anpassa sig. Fast precis som du skriver i din fråga är det inte alltid helt lätt att få till det.

Det finns både för- och nackdelar med att arbeta eller studera hemifrån. För er väger fördelarna just nu över. I denna text tänker jag fokusera på hur man kan minska nackdelarna och öka fördelarna ännu mer.

**Det första ni** bör göra är att fråga er själva: Hur jobbar jag bra? Denna fråga ger vägledning till att göra de förändringar som behövs för arbetslivet hemma ska bli bättre. Behövs t ex mer tystnad kan man använda brusreducerande hörlurar. Satsa gärna några timmar tillsammans för att diskutera och se över hur just ni kan organisera ert arbetsliv där hemma. Den investeringen kommer betala sig. Kom också ihåg att ni är två olika individer som har olika styrkor och svagheter i hur ni jobbar. Pratar ni om detta kommer ni både störa er mindre på varandra, samt bättre kunna stötta varandra.

Ta en rejäl titt därhemma för att se om det finns någon liten plats att ha en stationär arbetsplats. Kanske hörnan där fåtöljen står kan offras? Eller minska på klädförvaringen i sovrummet och byt ut byrån mot ett litet skrivbord? Nu i dessa tider kanske det är värt att barnen delar rum för att ni ska få ett hemmakontor? Om detta alternativ inte går så är det ändå inte kört, det går att arbeta och studera helt ok vid köksbordet också.

**Ni behöver få** till goda rutiner. En del väljer att arbeta eller studera effektivt när man lagt barnen. Andra går och lägger sig tidigt, men stiger också upp tidigt för att hinna med några timmars ostört jobb innan barnen vaknar. Hitta det sätt som funkar bäst för er, och håll sedan stenhårt fast vid de rutinerna. Då blir ni mer effektiva och kan lägga mindre tid på arbete och studier.

En smidig plats att kunna lägga undan skolböcker och laptop på är A och O. Har ni inte det så måste ni lösa det. Sätt upp en liten hylla? Ställ en korg på golvet? Offra en låda i köket? Eller sätt upp tidningsförvaring på väggen? Har man ett hemmakontor är ordningen kanske inte det viktigaste, men en arbetsplats vid köksbordet kräver att man vet var alla saker ska ta vägen.

Att sitta på en köksstol när man arbetar är inte optimalt, men pausar man ofta för att stretcha lite, eller gå till fönstret och titta långt bort till horisonten är det inte så illa. Jag har lagt en fårskinnsfäll på min stol, det känns betydligt bättre för kroppen.

En bra idé är att investera några minuter i början av arbetsdagen för att få bort irritationsmoment så ni kan arbeta mer fokuserat. Se till att köksbordet är avtorkat och det är prydligt runt omkring er. Barnens pyssel eller frukostdisken passar inte på en hemarbetsplats. Kanske skapa en liten ritual av att placera vattenglasen i närheten och tända ett ljus som start på studiesessionen? Alla sätt som hjälper er att skilja på fritid och arbetstid är bra för effektiviteten.

**Avslutningsvis vill jag** bara säga att er anpassning och uppoffring för er familj kommer betala sig. Det är en kort tid i livet som barnen är mindre (även om den kan kännas nog så lång vissa dagar), och alla era ansträngningar är värdefulla när ni bygger, hjälper och älskar era barn.

Marie

# SMÅTT & GOTT

## Samtal - Mödrar emellan

Välkommen till "Samtal - Mödrar emellan"!

Då och då bjuder vi in till ett digitalt samtalsrum för att utbyta tankar, känslor och erfarenheter kring det underbara och utmanande uppdraget att vara mamma.

Anmäl ditt intresse via [www.haro.se](http://www.haro.se), eller skicka ett mail till [malena.fornes@haro.se](mailto:malena.fornes@haro.se) så återkommer vi när vi till dig när ett nytt datum är satt. Du behöver inte vara medlem i Haro för att delta i en träff.

## 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.

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

## Skriv till oss!

Mitt val. Vad är ditt val - din berättelse?  
Skriv till oss på [redaktion@haro.se](mailto:redaktion@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!

”

# VAD KAN VARA VIKTIGARE?

## ANNA-KARIN SANDELL

INTERVJU AV LINA HAGSTRÖM



**Anna-Karin Sandell**

**Ålder:** 50

**Familj:** Gift med Stefan, barnen Hanna (26), Rebecka (24), Samuel (21), Josef (19) och Jenny (15)

**Yrke:** Undersköterska

**Fritidsintresse:** Vandra och vara i naturen, gärna skogen

**Hon är fembarnsmamma och undersköterska med många år hemma med barnen på sitt CV. Hur ser hon på framgång och beskrivningen av att hon skulle ha trampat i en kvinnofälla? Tidningen Haro fick ett samtal med Anna-Karin Sandell.**

Det är en av årets första dagar och Anna-Karin Sandell har semester. Snart ska hon vara tillbaka på avdelning 84 på Universitetssjukhuset i Örebro, och det är inte henne emot. Hon stortrivs på sin arbetsplats.

– Att jag idag jobbar med det jag längtat efter är en framgång. Tåget hade inte gått, säger hon.

**Tåget, ja. Det** där man förväntas kliva på, precis på samma sätt och i samma stund som alla andra, om man ska få ta del av statliga subventioner och poäng.

Sanningen är dock att Anna-Karin inte nämner sitt jobb först, när framgång kommer på tal. Frågan och svaret i sin helhet lyder:

### **Hur definierar du framgång?**

– För mig har framgång varit att vi tog oss igenom de här åren. Att vi trots politiska påtryckningar och påtryckningar från människor som levde nära oss, ändå vågade välja på det här sättet. Det är en framgång för mig, att vi gav barnen de här åren. En annan framgång för mig är mitt arbete. Att jag idag jobbar med det jag längtat efter är en framgång. Tåget hade inte gått.

**Anna-Karin blev undersköterska** redan genom sin gymnasieutbildning och under åren med små barn i familjen arbetade hon ofta kvällar och helger just som sådan. Men den här tjänsten, heltid på en vårdavdelning specialiserad på palliativ vård, den har fått vänta. För familjens skull.

### **Hur många år var du hemmaförälder, och var det ett självklart val?**

– Vi pratade om det innan vi hade några barn, att om eller när vi får barn vill vi vara hemma med dem. Det var vi också i 16 år. Stefan hade i perioder säsongsjobb inom trädgård, så då arbetade han sommarhalvåret och var hemma på vintern. Vi ville prioritera barnen och det var ju på ett sätt ett enkelt val, men sedan har vi fått fatta beslutet igen vid många vägska. Varje gång vi stannat upp och prövat det igen har vi känt att för oss finns det inget alternativ. Vi har istället fokuserat på vad kan vi göra för att få en inkomst som funkar och hur vi kan hålla nere våra utgifter.

### **Vad har varit en rikedom, mitt i kanske fattiga förhållanden?**

– Det var ingen fattig period i livet, även om det krävde planering. När vi tittar tillbaka på de här åren upplever vi inte att det varit något vi saknat. Vi har haft kläder, mat och boende. Vi gjorde även semestrar. Det kunde vara att vi fick låna ett hus i utbyte mot att vi klippte gräsmattan. Livet har varit rikt även om vi inte har haft stora inkomster. Medelsvensson kanske tjänar mer än vad jag och Stefan tjänade tillsammans, men det som varit en rikedom var all den tid vi fick tillsammans. Oceaner av tid, egentligen, säger Anna-Karin och tillägger:

– Många pratar om att kvalitetstid är viktigare än kvantitet, men jag tror att kvantitet ger en vila. Tänk att kunna leka en lek som tar flera dagar, som inte måste avbrytas. Det tror jag ger en vila för ett barn.

**Idag är två** av fem barn utflugna, men de "dimper ofta in på helgerna", berättar Anna-Karin. Samtliga arbetar eller studerar.

– Att det skulle hämma barnens utveckling att vara hemma är inget vi har sett på våra fem barn, vare sig vad gäller kunskapsinhämtning eller den sociala biten. Jag tror att om ett barn är helt och tryggt, då är det inget de kommer att sakna, säger hon.

Anna-Karin berättar att ett av barnen var oerhört blygt som liten, ja faktiskt ända upp i mellanstadiet. Då var människor i omgivningen inte sena med att påpeka att det nog fanns en koppling till avsaknaden av förskola, eller till tillvaron hemma. Idag är barnet ifråga en vuxen som själv arbetar som lärare.

Ett annat av barnen var i femårsåldern totalt ointresserat av bokstäver, men älskade skogen. Läsningen lossnade snabbt i förskoleklass, och enligt barnets lärare i lågstadiet var detta en elev som kunde ovanligt mycket om många saker.

– Barn är olika och har olika behov och intressen. Jag har inte undervisat hemma, men däremot svarat på frågor när de kommit. En period var ”ge mig ett tal, mamma” en favoritreplik för ett av barnen, och jag fick servera mattetal samtidigt som jag lagade mat eller diskade, minns Anna-Karin.

#### **Hur har du utvecklats under åren som hemmaförälder?**

– Matbrödet var godare i slutet av perioden än det var i början, säger Anna-Karin och skrattar.

– Annars skulle jag säga att jag lärde mig tacksamhet. Som hemmaförälder blev det periodvis tungt. Det kan kännas intensivt att inte ens kunna sitta ner och ta en kopp kaffe själv och jag kunde bli avundsjuk när Stefan gick iväg till jobbet. Men jag lärde mig att se det jag hade, det som jag faktiskt längtat efter: en familj. Jag skulle också säga att jag mognade som förälder, och släppte på en del dumma principer som jag hade i början, säger Anna-Karin.

#### **Som vadå?**

– Principer kring sömn till exempel. Jag hade bilden av att barnen skulle somna tidigt, och jag skulle ha kvällarna fria. Riktigt så blev det inte. Jag har blivit mer ödmjuk inför rollen som förälder, inte minst efter att jag kände mig som en förstagångsförälder igen när vår yngsta kom. Det var en ny individ, väldigt olik sina syskon, som vi behövde lära känna.

#### **Att vara hemma med barnen beskrivs ibland som en kvinnofälla. Vad tänker du om det?**

– Idag slår inte en tvåårig gymnasieutbildning särskilt högt och det ger ingen lön som är anmärkningsvärd. På det viset kan en del säkert tycka att mitt liv har blivit hämmat, och mäter man med de måtten, har jag inte kommit långt. Men det ska sägas att jag hade kunnat läsa vidare till sjuksköterska, redan innan vi fick barn, om jag velat. Nu ville jag inte det, säger Anna-Karin.

#### **Många utgår från att alla vill göra karriär och gör man inte det är det för att man har hindrats. Vad säger du om karriärtänket?**

– Om Stefan och jag har rest upp fem barn som kliver ut i vuxenlivet och tar ett ansvar för sig själva och i samhället, vad av karriär kunde vara högre än det? funderar Anna-Karin.

**Hon säger också** att det kanske krävs en viss frimodighet att inte göra karriär. Att istället göra det man vill.

– Undersköterska är ett lågstatusyrke, men för mig är det vad jag tycker om och jag kan inte se att jag kunde göra något som skulle vara viktigare, säger Anna-Karin.

**På Vitsippan**, som hennes avdelning kallas, vårdas patienter som befinner sig i livets slutskede.

– Att bygga upp ett förtroende och en tillit hos en människa för att sedan kunna hjälpa denne att våga utföra en dusch som vi tillsammans pratat igenom och planerat, utan att smärtorna blir ohanterliga, vad kan vara viktigare? Eller att lyssna på och stötta en anhörig så att den orkar igenom en tuff period, som ibland kan vara ganska lång.

#### **Vad vill du säga till någon som funderar på att stanna hemma lite längre än normen med sina barn, men som kanske tvekar av något skäl?**

– Att det inte behöver vara så bråttom. Barnen behöver inte ha upplevt allt under sina första år. De kommer att hinna sitta i samling, ha egen ryggsäck med frukt till fruktstund och göra pyssel och allt annat. Jag skulle också vilja säga att du som förälder räcker så mycket längre än du tror. Du räcker helt och fullt. Det finns inget som barnet kommer att sakna. För dig som vuxen är detta också en kort del av livet. Nu var vi hemma längre än många andra hemmaföräldrar, men ändå hade jag kanske 30 år kvar att arbeta. Det hinns med. 🍷





# HUR HAR DU UTVECKLATS AV ATT VARA HEMMA- FÖRÄLDER?

*Vi frågade vår  
Facebookgrupp.  
Här har ni några  
av svaren:*

**Alice Bautista Palm:** Förståelse! Förståelse för andra barn och föräldrar framförallt. Om ett barn skriker på bussen, i affären eller flyget blir jag nästan aldrig irriterad eller liknande. Känner bara otroligt mkt medlidande med barnet och föräldrarna. Man vet aldrig vad de kämpar med eller när ett barn får ett utbrott vad det kan bero på. Har själv haft barn som fått utbrott på diverse ställen, och det absolut värsta jag varit med om var när vuxna vände sig om, suckade, och stirrade, som att jag kunde styra situationen, när jag inte kunde! Vi får utgå ifrån att alla gör sitt bästa helt enkelt

**Lydia Loeskow Söderberg:** att vara hemmaförälder har utvecklat min humor (och galghumor)



**Deborah Lohman:** Jag har utvecklat min fantasi och kreativitet av att vara hemma med barn. Man hittar ju på lite allt möjligt med de medel man har (även om mitt barn står för det mesta av fantiserandet). Sen har jag väl framför allt (om än påtvingat) fått utveckla ett lugn att allt inte måste vara städat etc hela tiden, utan att det är en del av hans lek att alla täcken i hemmet ska ligga i soffan etc

**Maria Hagman:** Håller med Deborah! Fantasi och kreativitet är nog först på listan samt tålamod och att jag blivit bättre på att lyssna. Man har lärt sig hur barnen fungerar. Jag vet alltid när de börjar bli sjuka (känner igen deras signaler) märker direkt om nåt hänt. Känns bra att de vågar prata med mig och deras pappa om saker som hänt, både bra och mindre bra. Att ha fått vara med på deras resa från nyfödda till tonåringar, känner mig otroligt tacksam för det!

**Alexandra Dalby:** Den största utvecklingen för mig har varit att gradvis förstå vad som verkligen betyder något i livet. Nämligen mina barn/min familj. Den relationen är det mest betydelsefulla jag har. Det finns inget annat som kan mätas med det. Därmed inte sagt att man inte kan utvecklas på andra sätt och göra saker utanför sin familj. Men det har gett mig perspektiv på saker och ting.

**Karin Kjellgren:** Ödmjukhet och förståelse! Jag har blivit mycket mer ödmjuk inför andras livsval och sätt att hantera saker. Har lärt mig att det aldrig är enkelt eller finns ett sätt som alltid fungerar. Förståelse för individer och deras olikheter. Om jag möter elakhet tänker jag att det säkert har en anledning. Ex rädsla, okunskap, tidigare erfarenheter. Jag är nyfiken och mer öppen inför andras åsikter, även såna som jag i första tanken tycker verkar idiotiska. Sen har jag också blivit väldigt mycket mer osjälvisk! Barnen är viktiga nu, under en kort period i mitt liv. Resten av mitt liv kan jag ägna åt mig själv. Så därför försakar jag, enligt många andra, väldigt mycket. Vissa saker saknar jag och vissa inte alls. Men jag vet att jag när jag ser tillbaka inte behöver ångra att jag gav barnen för lite av min tid när jag hade chansen!

**Bellis Torstensson:** Organisering, att man ser barn på ett annat sätt.... det blir ett mer naturligt samspel när man har tid att utveckla en anknytning.

**Jessica M Krizak:** Oj. Organisering. Självförtroende (du måste föra barnens talan och du kan bli ifrågasatt) Hushållning och ekonomi. Att studera/jobba hemifrån. Mer tid för personlig utveckling då man lämnat ekorrhjulet. (tex har jag studerat på distans, konverterat, blivit intresserad av familjepolitik och har träffat nya människor.)

**Julia Olsson:** Hjälp vart ska man börja? En STOR fet dos självinsikt skulle jag börja med. När man är ny på jobbet är det sjukt nervöst och man är på tårna och man kan känna sig nedslagen över att man inte förstår så fort som man önskar och man vill ju prestera och visa sig duktig. Men jag har aldrig upplevt en arbetsplats som utmanar varenda del och sekund av vardagen (och natten), som speglar och belyser alla ens svagheter -ibland samtidigt känns det som! Ett arbete jag även hade gett mitt liv för, som gett mig mer glädje och kärlek än jag visste fanns inom mig.

För mig är det enkelt att vara trevlig bland vuxna människor, jag har inga problem heller att jobba själv i timmar i tystnad..men med ett barn som behöver/vill ha \_mig\_ mer än någon annan, inte bara första året, utan många många år framöver -det är en väldigt ödmjukande och omtumlande och utmanande känsla. Ett barn som kanske inte läser av att "nu behöver mamma få egen tid" så som en vuxen hade uppfattat signalerna, utan barnet bara ÄR, rakt upp och ned och hjälper en ofta vara här och nu och inse vad som är viktigt. Och att "utsätta sig" för denna situation, inte bara någon timme på morgonen och ett par timmar på kvällen efter hämtning -utan HELA dagen! Snacka om utveckling!

Jag har älskat att vara hemma i snart 9 år med våra snart 4 barn. Och jag tror det påverkat mig mycket av att ha varit hemma på heltid utan massa avbrott (tex gå tillbaka till jobbet efter 1 år efter varje barn)..det har gett mig en uthållighet, en känsla av att åsidosätta mig själv som jag aldrig någonsin i mitt liv gjort förut..men det har även gett mig en frihet i att -JAG väljer för mig själv! Jag och min man väljer för VÅR familj. Inget ekorrhjul flåsar i nacken. Man har liksom under dessa år bevisat för sig själv (och andra kanske) att det faktiskt går att leva på EN lön även under 2000-talet. Man har lärt sig prioritera och omprioritera. Vi har svetsas samman som familj. Kort och gott -att vara hemmaförälder är det absolut jobbigaste och mäktigaste/vackraste jag varit med om!

## HARO PÅ FACEBOOK

Följ gärna Haro på Facebook och gå även med i den slutna gruppen (Haro - Hemmaföräldrars Riksorganisation) och hjälp oss skapa ett tryggt och inspirerande vardagsrum online för hemmaföräldrar!

# BOKRECENSION

## Vilda barn

**Författare:** Maria Borda

**Antal sidor:** 209 sidor

**Utgivningsdatum:** november 2020

**Förlag:** Domeratzky Förlag

Marias Bordas bok är inte den första bok jag läst om föräldraskap. Efter 24 år som mamma och 19 års engagemang i föräldrafrågor måste jag erkänna att jag började läsa "Vilda barn" med inställningen att jag troligtvis inte kommer upptäcka något nytt. Jag förväntade mig lite klassisk föräldrapepp i form av kända tips på hur man hanterar barns känsloutbrott och undviker att man själv kollapsar. Men där hade jag fel. Marias bok är annorlunda. Vissa texter är som en resa utomlands. Då menar jag inte en charterresa, utan skrivna sidor som blir en tåggluff till okända ställen inom en själv. Ord som gör att man känner sig lätt omtumlad och solbränd av intryck och brännande tankar.

Boken innehåller även resor i det fysiska. Egna erfarenheter av norska Finnmarksvidda, svenska Malmö och sydamerikanska Amazonas blandas med glimtar från antropologiska studier världen över. Borda utmanar västvärldens syn på barnuppfostran och definition av lycka. Läsaren uppmuntras att ifrågasätta sin egen syn på barn med hänvisning till att forskning och barnkunskap är präglad av den kultur den uppstått i.

**Från sidorna hörs** ingen menande expertröst utan en mild, lockande kulning till det som är nära, naturligt och intuitivt i föräldraskapet. Hon beskriver egna upplevelser av att amma längre än normen och svårigheten att hantera en välmenande omgivning som är övertygade om att det är skadligt för barn både att samsova eller bli burna för ofta. I vårt samhälle där individualism och självständighet är något vi försöker lära barn tidigt, ofta genom separation, kan det förstås framstå som extremt med ett nära föräldraskap. Men som Maria konstaterar: "Jag tror att nära relationer, samhörighet, kroppslig värme och trygg anknytning är den helande kraften för oss alla."

Som en röd tråd genom boken framträder en stark tro på föräldrarnas egen förmåga. Och kanske framförallt kvinnans. Vi har fått lära oss att vi inte vet hur man föder barn, att vår mjölk inte duger och att våra instinkter inte är att lita på. Varför uppfattas det som ojämnt att amma? Vi lämnar ifrån oss våra små för att jobba, åter bli lönsamma och produktiva så att konsumtionen kan fortsätta. Det är en antimaterialistisk frihetslängtan och ny sorts kvinnokamp som döljer sig bakom Maria Bordas ord. Och en djup önskan om att vara levande och nära.

### Bokcirkel - Vilda barn

Blir du också sugen på att läsa *Vilda barn*?  
Vill du prata med fler hemmaföräldrar om  
insikter och tankar du fått när du läst?

#### Häng med på Haros första bokcirkel!

Dag: Tisdagen den 9 mars

Tid: 20:00

Plats: Online

Anmäl dig i ett mail till [info@haro.se](mailto:info@haro.se) så  
skickar vi dig länken till träffen.

Även om boken rör vid de stora frågorna såsom synen på barn och fostran, ges läsaren också möjlighet att tänka på detaljerna. Vad är syftet med alla leksaker mitt barn har? Hur får jag barnet att hjälpa till? Är mitt föräldraskap en maktkamp mellan mig och barnet? Är det möjligt för ett barn att lära av lust och inte tvång? Varför är tonåren ofta besvärliga? Maria ger med sina egna små berättelser perspektiv och lust att göra annorlunda genom att följa magkänslan. En känsla av att "nog kan jag förstå mitt barn ännu bättre".

*Ingvild Segersam*



# MITT VAL

*Ulrika Skytt*

**Vi har alltid valt** att gå vår egen väg och struntat i normer och andras tyckande och tänkande om våra livsval. Ändå hade vi aldrig en tanke på att man kunde göra annorlunda när det gällde att välja förskola. Därför var det heller inget självklart alternativ för oss att ha barnen hemma. Det är ett beslut som växt fram med tiden. Heltidsnormen, med två heltidsarbetandeföräldrar och barnen på förskola, är väldigt stark i Sverige idag. Det var också vår tanke innan vi fick barn. På promenaderna med mammorna från mammagruppen och på öppna förskolan var det ofta ett hett diskussionsämne. När och var barnen skulle börja förskola.

**Föräldrarna längtade tillbaka** till sina arbeten. De flesta barnen skulle börja när de fyllt 1. Redan där och då kände jag instinktivt att jag helst ville ha vårt barn hemma. Hur skulle vi någonsin kunna lämna bort det mest dyrbara vi har och den vi älskar allra mest - till helt okända människor? Men frågan var hur vi skulle få ihop det. Vi hade nyligen köpt hus och jag hade just fått fast heltidstjänst på mitt nya jobb efter flera års universitetsstudier. Detta på samma gång som min man kämpade på med sitt företag med flera anställda vilket kräver en hel del närvaro. Samtidigt hörde vi flera äldre kvinnor runt omkring oss berätta att de varit hemma med sina barn på heltid och att det var det bästa de någonsin gjort och att de skulle göra samma val igen. Jag ville också kunna vara hemma med vårt barn.

**När barnets 2 årsdag** närmade sig testade vi att skola in på en populär förskola ute på landet, med egen kock och giffria leksaker. Det var vårt 1:a handsval och vi hade väntat länge på platsen. Det var ju så man "ska" göra. "Alla" har barnen på förskola. Men magkänslan sa att det var fel - vi valde att lyssna på den. Det slutade med att vi avbröt inskolningen redan 2:a dagen. Utan egentlig plan på hur vi skulle göra sen. Tack vare en empatisk chef, en hel del pusslande med tider och hjälp från nära anhöriga fick vi ihop det. Jag valde att gå ner till deltid och min man tog ledigt efter behov. På somrarna jobbade vi om varandra - någon gemensam semester var det inte tal om. Men vi fick det att funka. I samband med att vårt andra barn skulle födas, drygt 3,5 år efter att vi fick vår äldsta, lades min avdelning ner. Jag passade då på att begära en längre tids föräldraledighet. Sedan dess har jag varit hemma på heltid med båda våra barn.

**Att gå emot** starka samhällsnormer kan vara väldigt jobbigt. Framför allt om man känner sig tveksam till om man faktiskt gör rätt och har fattat rätt beslut. Eller om ens val gång på gång ifrågasätts av andra. Att det råder en stark individualism och att prioritera familjen inte anses särskilt "fint" i Sverige gör inte saken lättare. Tiden när barnen är små är kort och går fort. Det gäller att ta tillvara på den tiden här och nu, för man får bara en chans och det är Nu. Jobba hinner man också, när barnen blir äldre. Jag tror att det är viktigt att lyssna inåt - på vad som är rätt och fel - följa sin magkänsla. Med facit i hand har det varit helt rätt val att ha våra barn hemma. Få se deras utvecklingssteg och hänga med dem i stort och smått. Låta dem utvecklas i sin egen takt och efter sina egna intressen. Ge dem tid, kärlek och en stressfri vardag. Skapa trygghet, starka familjeband och livslånga nära relationer. Inte ge den värdefulla tiden till andra, okända människor. Skulle vi fått göra om det här valet idag skulle det vara självklart att ha barnen hemma - utan tvekan. //







## *Hur barn växer och utvecklas till sin fulla mänskliga potential*

*Av: Jonas Himmelstrand, Svenska Neufeld-institutet*

Alla föräldrar vill sina barns bästa. Vi vill att våra barn ska vara nyfikna, vetgiriga, sköta sitt skolarbete, ha social förmåga, komma igen efter motgångar, stå upp för sig själva, lära sig av misstag, ha medkänsla med andra, och förstå vår demokrati. Kort och gott, vi vill att våra barn ska växa upp till sin fulla mänskliga potential och mognad. Vi vill att de som vuxna ska kunna leva fullödiga, meningsfulla och framgångsrika liv i såväl arbete, som familj, i sociala kontakter och som medborgare.

Varje mänskligt samhälles viktigaste uppgift är att sätta en ny generation till världen – annars skulle ju mänskligheten vara slut inom 100 år. Näst viktigast är att ge varje ny generation den mognad och mänskliga förmåga så att de kan ta till sig mänsklighetens dittills samlade kunskap, färdigheter, värderingar och visdom så att de kan ta hand om den planet, jorden, som vi idag dominerar med vår närvaro.

Mänsklig potential som honnörssord är med andra ord fullständigt fundamentalt. Begreppet finns i olika formuleringar hos alla riksdagspartier, det finns i våra läroplaner för skola och förskola, och som en självklar del i samhällsdebatten. Vi är alla överens; mänsklig potential är okontroversiellt eftersom alla är vinnare: individen, familjen, samhället och landet – och vår planet. Dagens unga generation kommer sannolikt att ställas inför större utmaningar än kanske någonsin tidigare i människans historia.

### **Hur ser det ut i Sverige idag?**

Är vi bra på mänsklig potential i Sverige idag? Svaret på frågan målar tyvärr upp en mörkare bild. Hos många av våra unga ser vi idag psykisk ohälsa, mobbning, jämnårig-orientering och försämrade skolresultat.

I dagens materiella överflöd borde vi rimligtvis lyckas bättre. Hos vuxna har psykosocial stress vuxit till det största folkhälsoproblemet. De har fått nya trötthetsdiagnoser som utmattningsdepression. Konsumtionen av sömnmedel och psykofarmaka är hög. Det är något som inte stämmer.

Vari ligger då problemet? Även om vi är eniga om vikten av mänsklig potential, så är okunskapen om hur mänsklig potential utvecklas monumental hos såväl våra politiker som i våra pedagogiska styrdokument och i samhällsdebatten. Däri ligger problemet.

”

*Mognad är en emotionell process, en process som hämtar sin näring genom anknytningen till en mogen vuxen som bryr sig, typiskt en förälder, och i bästa fall kompletterad av en vuxen i skolan.*

### **Den vetenskapliga grunden för mänsklig potential**

Redan den klassiska utvecklingspsykologin visste mycket. John Bowlbys anknytningsteori från 1950-talet tog fram en ny aspekt. Han upptäckte att barn som separerades för mycket från sina föräldrar fick psykiska problem. Men i samhällsdebatten vann den kognitiva beteendeorienterade modellen. Den är användbar i många sammanhang, men kan inte förklara utveckling, mognad och mänsklig potential. Först när neurovetenskapen bekräftade anknytningsteorin och fördjupade utvecklingspsykologin fick vi grepp om hur människor är ämnade att växa och mogna. Den kanadensiske psykologen dr Gordon Neufeld är en pionjär som uttolkare av denna tvärvetenskapliga syntes. Hans bok "Hold on to your kids – why parents need to matter more than peers" är översatt till 25 språk. Hans distanskurser ges i dussintalet länder. Dr Neufeld visar bland annat att föräldrar är betydligt viktigare för barns och ungas välbefinnande, hälsa och mognad, än deras jämnåriga.

### **Anknytning – den avgörande överlevnadsinstinkten**

Anknytning är en instinkt, till och med en överlevnadsinstinkt. Varför har naturen utrustat oss med denna instinkt? Jo, för att våra överlevnadschanser ökar betydligt i kontakten med andra som står oss nära. Alla föräldrar har upplevt denna instinkt. Om vårt lilla barn irrar bort sig på stormarknaden finns plötsligt inget viktigare än att hitta varandra igen. Instinkten frisätter emotioner som driver oss, vilket temporärt gör alla andra agendor oviktiga. Anknytningsinstinkten är så stark att den inte bara gäller våra egna barn utan även andras, och till och med andra däggdjur, i nöd. Ser vi en kattunge i nöd så vill vi hjälpa till.

Till och med för däggdjur har instinkten lagstöd. Kör vi på ett rådjur måste vi anmäla det till polisen och markera var det skedde så att jägare kan följa spåren och avliva djuret om det är svårt skadat för att undvika lidande. Anknytningen gäller även oss vuxna. Om vi ser att vår partner, nära anhörig eller vän mår dåligt så väcker det vår instinkt att hjälpa och ta hand om. Med lite eftertanke blir det uppenbart hur central anknytningsinstinkten är för vår mänskliga existens. Vi människor överlever inte ensamma, vår arts överlevnad beror av denna instinkt.

### **Anknytningens två positioner**

Den nyss nämnda typiskt vuxna positionen av anknytning kallar vi alfa. Alfa är instinkten att ta hand om, att beskydda och erbjuda närhet. Den andra anknytningspositionen, beroende, har typiskt våra barn, de som är i behov att bli omhändertagna och beskyddade. I denna position kan våra barn vila i visshet om att få omsorg av de som förstår världen, typiskt föräldrarna, något barnen behöver kunna ta för givet. Anknytningsinstinkten avser att driva våra barn till oss så att vi kan ta hand om dem och ha inflytande på dem. Dessa instinkter är emotionellt drivna. Anknytningens emotioner driver våra barn till vår närhet, och väcker hos oss vuxna värmen och omsorgen att ta dem till oss. Att vi vuxna har våra barns anknytning är grunden för mänsklig mognad.

Mänsklig mognad kan bara förstås utifrån instinkter, emotioner och anknytning. Här kommer dagens okunskap om barns och ungas utveckling i öppen dager. Kognitiva och pedagogiska metoder fungerar väl på mogna barn. En mogen sjuåring som kommer till skolan mättad med anknytning hemifrån på morgonen kommer att vara nyfiken, vetgirig, acceptera regler, komma igen från motgångar, förstå värdegrund, samt att lärande inte alltid är roligt. Men inga kognitiva processer kan åstadkomma denna mogna sjuåring. Mognad är en emotionell process, en process som hämtar sin näring genom anknytningen till en mogen vuxen som bryr sig, typiskt en förälder, och i bästa fall kompletterad av en vuxen i skolan.

### **Människans tre mognadsprocesser**

Mänsklig mognad kan sammanfattas i tre processer:

1) Nyfikenhet och vetgirighet springer ur en mättad anknytning. Det är därför det lilla barnet efter en mysig stund med en förälder plötsligt springer iväg och ska göra något. De är fyllda till brädden med värme och närhet och vill nu utforska något nytt; bygga ett högre torn med klossar, ett annat legoprojekt – projekten varierar med åldern, men det handlar om ett litet kliv ut i det okända, närd av mättad anknytning. Nyfikenhet och vetgirighet är en emotionell process, en process som har bäst förutsättningar i hemmet.





2) Att acceptera gränser och hantera motgångar är en väsentlig mänsklig förmåga. Livet är fyllt av frustrationer. Förskolebarnet får ingen bulle före maten. Mamma måste resa bort några dagar. Man har fått ett syskon som tar all tid. Detta hör till livets realiteter som barnet inte kan göra något åt, försöken är fruktlösa, barnet upplever fruktloshet. Vad kan få barnet att acceptera detta? För det lilla barnet hjälper ingen övertalning i världen. Det mogna äldre barnet kan acceptera, men förlora energi och engagemang. Har naturen tänkt ut något här? Jo, men även detta är en emotionell process. Att återhämta sig från en fruktlös situation till att få ny fullödlig energi till mer realistiska ambitioner är en emotionell process. Känslor av sorg, besvikelse, gråt och tårar kan åstadkomma en transformation där alla ord i världen misslyckas. Efter att ha fällt några tårar i mammas eller pappas famn släpper treåringen begäret till bullen före maten och engagerar sig i något annat (sannolikt middagen). Vårt jobb som vuxna är att låta tårarna komma och att trösta. Fruktloshet är en viktig känsla som kommer att transformera omöjliga situationer livet igenom. Sorg, besvikelse och tårar är en emotionell process som tryggast sker i hemmet.

3) Förmågan att samtidigt känna motstridiga känslor mognar inte förrän i 5–7 års åldern. Denna förmåga är grunden för alla mänskliga dygder, allt vi kallar värdegrund, och allt civiliserat beteende. Yngre förskolebarn saknar denna förmåga men om allt går väl finns den hos sjuåringen när skolan börjar. Varje gott mänskligt samtal bygger på denna förmåga, att kunna ta in vad någon annan säger, uttrycker och förmedlar – utan att tappa kontakten med sig själv och den egna upplevelsen. Detta är grunden för medkänsla, respekt för olikheter, och att lösa konflikter. Samma förmåga ger oss impuls kontroll, när vi får en frustrerad impuls får vi samtidigt en motsatt känsla av omsorg och omtanke, och kan välja hur vi vill agera. Förmågan att känna samtidiga motstridiga känslor möjliggör också för oss att arbeta, alltså att göra något tråkigt idag för en belöning, om några dagar, veckor eller år senare. Denna emotionella process förutsätter att vi har kontakt med känslor av omsorg, ångslan och ansvar – känslor som kommer att moderera våra besvärliga impulser och därmed få oss att bete oss väl.

#### Dagens situation – Vad händer när anknytningen är otrygg eller hotad?

Våra känslors avgörande betydelse för mognad, lärande, resiliens och civiliserat beteende innebär att det är viktigt att ha kontakt med dem. Problemet är att känslor är sårbara och att hjärnan har hög beredskap att blockera dem från vårt medvetande om hjärnan bedömer att känslorna hotar vår förmåga att fungera i nuet. Detta förklarar en hel rad utmaningar som alla med ansvar för barn ställs inför. Eftersom anknytning är en överlevnadsinstinkt så finns starka emotioner för att försöka återställa en hotad anknytning.



*Nyfikenhet och vetgirighet  
springer ur en mättad  
anknytning. Det är därför  
det lilla barnet efter en  
mysig stund med en  
förälder plötsligt springer  
iväg och ska göra något. De  
är fyllda till brädden med  
värme och närhet och vill  
nu utforska något nytt;  
bygga ett högre torn med  
klossar, ett annat  
legoprojekt – projekten  
varierar med åldern, men  
det handlar om ett litet kliv  
ut i det okända, närd av  
mättad anknytning.*

Dessa emotioner är

- 1) intensifierat sökande efter kontakt – barnet som letar efter mamma på stormarknaden,
- 2) alarm – försiktighet för att inte förvärpa problemet, och
- 3) frustration, som lätt tar sig i uttryck som aggressivitet vid stressade tillfällen.

Dessa tre emotioner ligger bakom många av de utmaningar och bokstavsdiagnoser som våra barn och unga lider av idag. Lyckas inte barnet återställa anknytningen så bedömer ofta hjärnan att sårbarheten är för stor att bära. Hjärnan hindrar då dessa emotioner från att nå medvetandet och förlorar därmed sin centrala funktion för barnets nyfikenhet, resiliens och civiliserat beteende. När hjärnan måste stänga av känslor, drabbas mognaden. Att hjärnan försvarar sig på detta sätt mot överväldigande känslor är naturligt och inget problem så länge känslorna kan komma tillbaka i slutet av dagen. Varje barn, och även vuxna, behöver som regel lite "debriefing" vid hemkomsten från förskola, skola och arbete.



Om tryggheten finns där, anknytningen återställs och känslorna från dagen kan komma fram så blir det en kväll i verklig vila, mognad fortsätter att ske, och morgondagen känns som en ny spännande dag. Men om hjärnans försvar blir kroniska och mognadens emotioner därmed saknas så märks detta snabbt hos barnet i minskad initiativkraft, oförmåga att hantera motgångar, ökad aggressivitet och försämrad impuls kontroll. Eftersom anknytningen till vuxna då är svag så dras de till kompisarna som därmed de facto blir fostrarna. Eftersom kompisarna saknar vuxen mognad och kan både svika och mobba så stänger hjärnan av ännu fler känslor. Mognadens motor går på tomgång och fortgår detta någon längre tid kallas snart föräldrarna till en elevvårdskonferens på skolan.

#### Hur säkrar vi anknytningen?

Det är omöjligt i en kort artikel att på djupet förklara detta. Men ett förhållningssätt i tre punkter kan vi ge.

1) Vi behöver regelbundet **"hämta in"** våra barn, initiera anknytningsinstinkterna: Säg hej, få ögonkontakt, ett leende och en bekräftande nickning. Vi gör detta instinktivt. Vi kramar om våra barn på morgonen. Vi återställer kontakten efter skoldagen. Vi går och pratar med dem en stund för att få dem att komma till middagen.

2) Vi behöver **överbygga** all oundviklig separation. När barnen går iväg på morgonen berättar vi vad som händer när alla kommer hem. När vi nattar sätter vi fokus på godmorgon-kramen och frukosten. När vi har bråkat sätter vi fokus på att relationen tål påfrestningen, och att vi kommer igenom även detta.

3) När våra barn möter andra vuxna med ansvar för dem, till exempel en lärare, så kan vi **mäkla kontakt** med denne vuxne. Vi lär först känna de andra vuxna, gärna i barnets närvaro, och introducerar sedan barnet i vår närvaro.

Våra barn behöver oss förälder, långt mer och mycket längre än vad de flesta tror idag. Framförallt behöver de känna att du finns där för dem. Du är ditt barns viktigaste relation, och du har instinkter till stöd.

*Jonas Himmelstrand  
Svenska Neufeld-institutet*

*Det senaste decenniet har Svenska Neufeld-institutet tillgängliggjort den kanadensiske utvecklingspsykologen Gordon Neufelds kunskap om barn och ungas utveckling och lärande för en svenskspråkig publik.*

*Haro har ett långvarigt samarbete med institutet, som leds av Jonas Himmelstrand – återkommande gästskribent.*



# Nu utvecklas

## VÄRMLANDS DISTRIKT



**Hallå där... Marlene Augustin och Lovisa Öhrman som har kroat arm för att ta gemensamt ansvar för distriktet.**

### Vilka är ni?

– En inflyttad värmlänning med ursprung i Blekinge med tio års erfarenhet av att vara hemmaförälder (Marlene), och en infödd värmlänning som är hemmaförälder sedan ett par år tillbaka (Lovisa). Valet att vara hemma med barnen var inte självklart för någon av oss, utan det är något som har vuxit fram. Idag vill vi stötta andra som har gjort samma val.

**Nu står ni i ett gemensamt ansvar för Haros distrikt i Värmland – hur kommer det sig, hur känns det, och vad hoppas ni på framåt?**

– Jag (Lovisa) ringde upp Marlene inför ett "Mödrar emellan" som skulle hållas för Värmlands distrikt. Jag hade sett hennes namn i listan över samordnare i medlemstidningen. Vi sågs sedan i en lekpark och konstaterade att vi skulle kunna hjälpas åt att dra i distriktsverksamheten.

– När jag (Marlene) drog igång Värmlands distrikt 2014 hade jag ingen aning om att det bara fanns omkring tio medlemmar här, varav de flesta hade äldre eller till och med vuxna barn.

Det har varit tufft att dra i trådarna själv, så verksamheten har legat på is i några år. Jag har helt enkelt inte hittat några andra hemmaföräldrar trots att jag letat med ljus och lykt i öppna förskolor i vårt närområde, annan barnverksamhet och i lokala föräldragrupper i sociala medier. Därför blev jag väldigt glad i höstas när Lovisa tog kontakt med mig. Framtiden är en aningen oviss på grund av pandemin, men det känns väldigt spännande att blicka framåt tillsammans och hitta nya vägar för vårt engagemang. Tidigare har distriktet bland annat anordnat uppskattade föreläsningar i Karlstad med Jonas Himmelstrand från Svenska Neufeld-institutet, och kanske att liknande satsningar kan göras framåt.

**Vad kan man göra om man vill engagera sig i Värmlands distrikt?**

– Vi hoppas på att kunna ha en fysisk distriktsträff under året, och det vore roligt att lära känna fler medlemmar då, både sådana som är hemma med barn nu och sådana som är äldre och har varit med ett tag. Vi skulle bli så glada om fler vill engagera sig, det är bara att ta kontakt med någon av oss.

*Lina Hagström*

# G Ä S T K R Ö N I K A

## ständigt dessa experter

För några månader sedan, när mitt första barn föddes, fick jag två böcker av min mamma. *Barnavård*, med förord av prinsessan Ingeborg, kom från min mormor. Där beskrivs hur spädbarn skulle tas om hand för närmare hundra år sedan. Det nyfödda barnet ska tvättas rent med tvål och borsyrelösning. Sedan pudras och lindas innan det läggs att sova. Att läggas direkt på mammas mage och bara få vara där en stund, hud mot hud, var det inte tal om.

Det här var innan anknäringsteorin gjorde sitt intåg. Dåtiden barnläkare ville förstås också barnens bästa, utifrån tidens ledord 'hygien'. Idag framstår det som känslolokalt.

Amningen – eller "digivningen" – ska ske på bestämda klockslag. "6 om morgonen och sedan var fjärde timme tills klockan 10 på kvällen". Däremellan ska barnet i huvudsak lämnas ensamt. I efterhand är det lätt att tänka att det hade varit bättre om experternas råd inte fått väga så tungt.

En generation senare, i boken *Mitt barn*, som min mamma fick när jag föddes är tonen mjukare. Där heter det till exempel att det "finns fördelar med att mamman försöker följa barnets rytm". Samtidigt berättar mamma om hur de nyfödda barnen på BB rullades in till mödrarna vid mattiderna. Att sova en stund hos mamma var inte att tänka på.

”

*Ytterligare en generation senare träffar vi barnmorskor som verkar ha inställningen "gör det som fungerar för er". Vad skönt, saker har gått åt rätt håll, tänker jag. Föräldrar får själva känna efter vad som är bra för deras egna barn.*

Ytterligare en generation senare träffar vi barnmorskor som verkar ha inställningen "gör det som fungerar för er". Vad skönt, saker har gått åt rätt håll, tänker jag. Föräldrar får själva känna efter vad som är bra för deras egna barn.

Åtminstone ett tag. För snart är det ju dags för förskola. Här händer något paradoxalt. Å ena sidan har den skattefinansierade föräldraledigheten succesivt byggts ut. Å andra sidan blir den offentliga barnomsorgen också allt mer omfattande och reglerad. Det är som att fram till ett och ett halvt, två års ålder är det enda rätta att föräldrarna är hemma med sina barn. Och efter det är det enda rätta att de *inte* är det.

Än så länge har föräldrarna ett val. Men den obligatoriska förskolan kryper ner i åldrarna.

Det har bara gått ett par år sedan förskoleklassen blev obligatorisk och nu skissas på obligatorium från fem eller kanske tre års ålder.

94 procent av alla barn i den åldern går redan i förskolan. Ynka sex procent har föräldrar som gjort ett annat val. Men redan det anses alltså vara för mycket.

Ett dussintal socialdemokratiska riksdagsledamöter har till och med motionerat om att man bör se över möjligheten att göra förskolan obligatorisk från två års ålder.

"Idén om en stark välfärdsstat bygger på individens möjlighet till frigörelse från klass, kön och familjebakgrund. En frigörelse som bör börja redan i förskoleåldern", avslutas motionen.

Frigörelse genom tvång låter som orwellskt nyspråk i mina öron. Men fortsätter sakerna i tangentens riktning är det bara en tidsfråga innan de får igenom sitt förslag.

För tjugo år sedan kom boken *Den kommenderade familjen*. 30 år med Alva Myrdals familjepolitik. Där beskriver den tidigare moderata riksdagsledamoten Ingegerd Troedsson, hur familjelivet blivit allt mer styrt av politiska beslut. Grunden för politiken lades i den jämlikhetsrapport som Alva Myrdal presenterade för den socialdemokratiska partikongressen 1969.



Foto: Sofia Runarsdotter

”

*Två decennier senare står vi här med en ny jämlikhetsutredning. Med nya experter som vet vad som är bäst för barnen, föräldrarna och samhället.*

Men Troedsson var optimistisk inför det kommande milleniet. "2000-talets unga kvinnor och män kommer att vägra låta sina liv dikteras", spår hon. "De kommer att kräva att själva få ta ansvar för sina liv, och hur de skall ordna för sina barn under viktiga men snabbt flyende uppväxtår."

Hon fick fel. Två decennier senare står vi här med en ny jämlikhetsutredning. Med nya experter som vet vad som är bäst för barnen, föräldrarna och samhället. Som vet vad som är jämställt, pedagogiskt och tillväxtfrämjande.

För hundra år sedan kunde man möjligen skylla på fattigdom och bristande utbildning. Men idag? Här är en annan paradox: Ju mer välbeställda och utbildade vi blir, desto mindre antas vi vara kompetenta att ta hand om våra egna barn.

För det är väl det allt kokar ner till. Hur många år tillåts barnen vara hemma med mamma eller pappa? Två? Tre?

Maria Eriksson

*Skrivent och författare till "Delad: Min berättelse om tillit, teknik och att hyra ut sin toalett"*



# TILL SIST *Stille*

*Leif Stille, långvarig  
hemmapappa, har varit  
med i Haro sedan starten  
1981 och har följt  
utvecklingen av svensk  
familjepolitik och  
debatten kring den sedan  
dess. Han är en stadigt  
återkommande skribent i  
Haros medlemstidning.*

**Utveckling är ett** centralt begrepp såväl beträffande stora fenomen såsom kulturer, religioner, stater, organisationer eller växt- och djurarter som rörande individuella personers livsförlopp. Sedan Darwins evolutionsteori har det haft en framträdande argumentell och retorisk roll i den ideologiska samhällsdebatten. Framsteg hyllades redan av Upplysningen och Franska Revolutionen, medan Renässansen, som ju kan ses såsom förändringshyllande, motiverade sin vision med en tillbakagång till autentiska antika ideal utan att för den skull någonsin kallats reaktionär. Idén om "the survival of the fittest" har ibland missbrukats av företrädare av elitism. I modernismen, funktionalismen och mest tillspetsat i den brutalistiska futurismen sågs en radikal utvecklingsoptimism, som först bröts i och med att bieffekter och avigsidor av tekno- eller sociokratcentrerad modernisering efter hand stod tydliga.

En insikt om, att utveckling inte alltid behöver innebära positiva effekter, ledde ibland till en utvecklingspessimism eller åtminstone en kritisk konservatism, som ville bevara och tillvarata den samlade mänskliga erfarenheten i historien. En skepsis eller rädsla mot alltför snabba förändringar tog sig uttryck i motståndet mot bland annat kärnkraft och genmanipulerad gröda. Frukten för klimatkatastrofer har lett till en längtan efter en mer ursprunglig, harmonisk och enkel livsföring, vilket inte behöver innebära, att den är statisk. Även den okritiska faiblesen för de oupphörliga förändringsprocesserna mot dunkelt formulerade framtidsutopier har fått sina törnar, även om den har haft sina poetiska framtoningar i till exempel:

"Här rivs för att ge luft och ljus; är kanske inte det tillräckligt?"

"Bryt upp, bryt upp! Den nya dagen gryr. Oändligt är vårt stora äventyr."

"Nog finns det mål och mening i vår färd – men det är vägen, som är mödan värd."

**Även i den** personliga utvecklingen kan förekomma framsteg och bakslag. Psykologen Erik Homburger Erikson urskiljer åtta steg i individens utveckling, där varje övergångsfas eller psykosocial kris kan resultera i ett bättre eller sämre psykiskt mognadstillstånd, som kvarstår såsom en tillgång eller barlast till kommande utvecklingsskeden. Hans änka Joan Serson Erikson, som själv blev 94 år, tillfogade ett mindre känt nionde stadium, som gällde den höga ålderdomen. För föräldrar är det viktigt för egen del att lyckas med stadierna 5, 6 och 7 för att uppnå dygderna trohet, kärlek och omsorg. En förälder måste dessutom försöka främja barnens utveckling genom stadierna 1, 2, 3 och 4, som omfattar spädbarns-, småbarns-, lek- och skolåldrarna, för att om möjligt beförtra deras anlag till grundtillit och hopp, autonomi och vilja, initiativförmåga och målmedvetenhet respektive verksamhetsförmåga och kompetens.

För min del skulle jag väl så gärna vilja uppamma livslust, sensibilitet, fantasi och skaparförmåga. För föräldrar är det viktigt enligt mig att se, att ett barns utveckling inte behöver ske i viss förutbestämd rak ordning eller i viss takt eller vid viss exakt ålder. Likaså måste både föräldrar och barn fås att förstå, att livssituationer och problemen däri är komplexa, vilket ofta kräver pragmatisk flexibilitet med undvikande av dogmatisk rigiditet men i kombination av kritiskt sinne och kommunikativt sinne för förståelse.

**För far- och morföräldrar** är det väl de senare stadierna, som är aktuella. I stadium 8 gäller det enligt Erik Homburger Erikson att uppnå integritet och – något högtidligt uttryckt – visdom, vilket jag med tveksam framgång försökt uppnå hela mitt liv. Joan Serson Eriksons önskvärda mål i stadium 9 anknyter till den av sociologen Lars Tornstam utvecklade teorin om gerotranscendens\*. Denna teori innebär bland annat:

att åldrandet är något positivt och att äldre tolkar om tidigare händelser och upplevelser från det förflutna utifrån livets erfarenheter. De äldre känner, att de är en del av en generationskedja och får en känsla av ett starkare band till både avlidna och kommande släktingar. De äldre accepterar, att det inte finns svar på allt i livet samt uppskattar och sätter värde på de små sakerna i livet; att se det stora i det lilla. De äldre kan finna nya sidor hos sig själva och ha en större acceptans av sina egna fel och brister. De summerar livet och får en känsla av, att olika pusselbitar nu fallit på plats, det ger en ökad känsla av helhet och sammanhang. De äldre kan behöva tid för stillhet och ensamhet för att kunna göra detta. Äldre är mer mogna och vågar göra saker utan rädsla för, vad andra tycker och tänker. De äldre begränsar också sina kontakter från många ytliga till ett fåtal djupare. De äldre kan få en förståelse av livets olika rollspel. En del känner, att de nu inte längre behöver en mask att skydda sig bakom. De äldre vågar vara spontana utifrån sin samlade livserfarenhet och eget omdöme. De äldre känner inget behov av överflöd; det är nog att ha tillräckligt för att kunna klara sig i livet. De ser inte allt i svart eller vitt utan varje situation för sig. De får även en större förståelse och en minskad benägenhet att döma andra samt blir försiktigare med att ge goda råd.

Såsom relativt nybliven farfar till lilla Luna Stille förefaller det mig angeläget att bli ännu mera gerotranscendent än, vad jag till äventyrs redan har blivit.

*Leif Stille*

\*Se Tornstam: Gerotranscendence - A Developmental Theory of Positive aging. New York: Springer Publishing Company, 2005



# NÄSTA NUMMER



## 40 ÅR

### Haro 40 år!

Kanske var du med när det begav sig i Växjö 1981, eller har du andra minnen, tankar eller erfarenheter kring Haros frågor att dela med dig av? Hur var det till exempel att vara hemmaförälder på 80-talet? 90-talet? 00-talet? 10-talet? Och vad betyder Haro för dig?

Vi vill blicka bakåt med er och tillsammans formulera en del av vår berättelse. Är det någon gång du ska passa på att skriva en rad så är det till kommande jubileumsnummer!

Välkommen med din text till [info@haro.se](mailto:info@haro.se),  
senast den 1 maj 2021.

H I T T A D I N S A M O R D N A R E H Ä R

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

### Norrbotten:

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

### Västerbotten:

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

### Jämtland:

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

### Dalarna:

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

### Uppland:

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

### Örebro:

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

### Stockholm:

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

### Skåne:

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

### Kalmar:

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

### Gotland:

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

### Jönköping:

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

### Värmland:

Marlene Augustin  
[augustin.marlene@gmail.com](mailto:augustin.marlene@gmail.com)  
Lovisa Öhrman  
[lovisa.ohrman@gmail.com](mailto:lovisa.ohrman@gmail.com)

### Kronoberg:

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

### Södermanland:

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

### Östergötland:

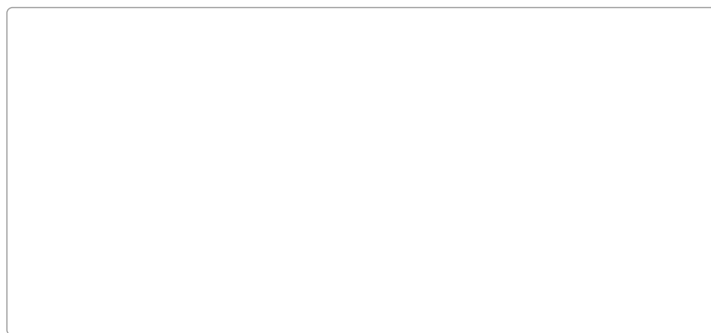
Ida Lewald  
[ida.lewald@telia.com](mailto:ida.lewald@telia.com)

### Gävleborg:

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

## POSTTIDNING B

Returadress:  
Haro - Hemmaföräldrars Riksorganisation  
c/o Sam Bengtsson  
Kiselvägen 13  
70374 Örebro



**ATTACHMENT DOESN'T  
SLOW GROWTH DOWN,  
IT FUELS IT.**

DEBORAH MACNAMARA

