

## Reflektionskort 6: Hur gör vi hos oss?

### Introduktion:

Det finns en skillnad mellan att utföra en uppgift och att ha ansvar för den. Delat omsorgsansvar innebär att båda föräldrarna praktiskt och mentalt bär ansvar för det som rör barnet och hemmet. Bådas situation förändras då man får barn.

Det kan t.ex. vara att den ena måste släppa taget och den andra ta mer ansvar. Ett bra sätt att se förändringen av ansvar är genom de praktiska sysslorna. Alla familjesituationer är ändå unika och det finns inte bara ett rätt sätt att göra saker. Det är viktigt att diskutera saken och hur man vill ha det och upplever det.

### Info

Det finns olika typer av arbete och uppgifter som måste utföras i hemmet. En punktinsats är t.ex. att byta däck, avfrosta frysen, byta glödlampa, köpa presenter, tvätta fönster. Även sådant som föräldramöten, kvartsamtal, läkarbesök etc. hör hit.

Regelbundna sysslor är tex. städa, tvätta, laga mat och handla.

Ansvar är också ett krävande arbete, det är att tänka som en "projektledare" för familjen. Här kan det ibland vara svårt att låta den andra partnern ta del av ansvaret och samtidigt lätt att avsäga sig ansvaret. **Se extramaterial, begreppslista.**

### Mål med denna träff:

Tänka igenom hur arbetsfördelningen ser ut i ert hem.

### Återkoppling från förra träffen:

Vad fick du med dig från förra träffen?

Finns det någonting du ännu vill diskutera kring?

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på (något som relaterar till papparollen)

- En bra uppdelning av hushållssysslor enligt mig är...
- Hos oss är tidsuppdelningen vad gäller hushållssysslorna...
- Jag tycker största utmaningen i vardagslivet är...
- Jag upplever att jag borde göra mera av....
- Jag upplever jag borde göra mindre av....

## Diskutera i grupp eller med din partner

### Samtalsfråga 1:

Hur är fördelningen av hushållsarbete i er familj idag?

#### Möjliga följdfrågor:

- *Hur tror du din partner upplever er fördelning?*
- *Går det att byta eller omfördela era hushållsuppgifter?*
- *Känns arbetsfördelningen rättvis?*

### Samtalsfråga 2:

När båda föräldrarna jobbar (börjar jobba), hur börjar fördelningen av hushållsuppgifter se ut och vem håller koll på tider och födelsedagar etc.?

#### Möjliga följdfrågor:

- *Finns det andra ni kan få hjälp av om det behövs?*
- *Hur kunde man diskutera fördelningen så att båda blir nöjda?*

### Samtalsfråga 3:

Vad tror du att ditt barn lär sig av ert sätt att dela hushållsuppgifter och er arbetsfördelning?

#### Möjliga följdfrågor:

- *Vad lärde du dig av dina egna föräldrar?*
- *På vilket sätt var dom förebilder?*
- *Vad vill du göra annorlunda?*

### Hemuppgift:

Sätt dig ner med din partner och samtala om er fördelning av hushållsuppgifter.

Diskutera för vilka uppgifter var och en av er tar det mentala ansvaret.

Kartlägg de olika arbetsmomenten som behövs i ert hushåll.

Här hittar du en lista checklista på ansvarsfördelning av vardagssysslor:

<https://vardgivare.skane.se/siteassets/3.-kompetens-och-utveckling/projekt-och-utveckling/jamstallt-foraldraskap/material-foraldrar/checklista-for-familjen---om-ansvarsfordelning.pdf>

### Avslut:

*Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?*

### Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: \_\_\_\_\_

Tid: \_\_\_\_\_

Plats: \_\_\_\_\_