

# Jämlikhet i familjen

## – att reflektera och planera

Det finns en skillnad mellan att tycka om jämlikheten som idé och att faktiskt arbeta för jämlikhet i sitt vardagliga liv. Utan en idé om hur vi vill vara är det svårt att veta i vilken riktning vi vill röra oss. Men utan konkreta sätt att arbeta för denna idé så faller vi lätt tillbaka i gamla vanor och mönster. Ett exempel som synliggjorde detta kan vi se i en studie från Sverige från 2017 där många familjer upplevde att de var jämställda men där arbetsfördelningen ändå visade sig var ojämnt fördelad inom familjen. Det kan ses som ett avstånd mellan handling och tanke.



**V**i kan tänka jämlikt föräldraskap i vision och praktik. Visionen är då det stora övergripande målet vi vill uppnå – hur vill jag eller vi vara som förälder? Praktiken är de konkreta sätt som används för att uppnå målet – hur ska vi göra i vardagen?

Visionen fås genom att ta ett steg tillbaka och se saker på sikt. Det svarar på frågor om vad som är viktigt för dig – frågor som inte alltid är så lätt att svara på. Vi kan inte heller ge dig ett ”rätt” svar på dessa frågor. Att göra så skulle vara att inkräkta på din rätt att hitta dina egna mål. Men två frågor som kan hjälpa dig att göra saker synliga för dig själv är:

**Hur vill jag bli ihågkommen som förälder?**

**Hurudan förälder skulle jag vilja vara om det inte fanns några begränsningar?**

Reflektera gärna en stund kring dessa och skriv ner några meningar.

Om vi eftersträvar jämlikhet måste vi förhålla oss till varandras visioner inom familjen – hur vill de andra i familjen vara? Passar ens egen vision ihop med andras? Och hur vill vi vara tillsammans? Det är även viktigt att utgå från just barnens behov. Varje barn är unikt. Det tar tid att lära känna sitt barn och för barnet att lära känna föräldrarna.

Familjen är ett tätt sammanhang, i den finns olika åsikter, idéer och upplevelser. Det kan uppstå konflikter, speciellt när det rör sig om förändring, men konflikter behöver inte alltid vara misslyckanden. De kan vara viktiga steg på vägen. Vissa konflikter kan lösas och vissa kan man lära sig leva med. Men det är bra att kunna tala om dem.

**Källor/Läs mera** Marie Lok Björk, *Vi ska ha barn: Handbok i jämställt föräldraskap*, 2018

L. Ruppanner, M. Brandén, J. Turunen, “Does Unequal Housework Lead to Divorce? Evidence from Sweden” i *Sociology*, 52:1, 75–94, 2017.

## Verktyg: SMART-modellen

Smart-modellen är ett problemlösningssverktyg som används i många olika sammanhang. Idén är att definiera mål så att de blir förståeliga. Med ett stort abstrakt mål kan det ofta vara svårt att veta var vi ska börja eller hur vi ska göra i praktiken och det blir lätt överväldigande. Då kan det vara bra att fokusera på små, konkreta steg.

Förkortningen SMART står för Specifikt, Mätbart, Accepterat/Attraktivt, Realistiskt och Tidsbestämt.

Exempel på ett mål: Jag vill vara en förälder som spenderar mera tid med mitt barn och är mera närvarande.

**SPECIFIKT:** Jag ska läsa mera sagor för mitt barn.

**MÄTBART:** Jag ska läsa för mitt barn 5 gånger i veckan istället för en.

**ACCEPTERAT/ATTRAKTIVT:** Både mitt barn och jag vill att jag läser mera för hen.

**REALISTISKT:** Jag ska läsa för mitt barn 3 gånger i veckan istället för en.

**TIDSBESTÄMT:** Jag ska läsa för mitt barn tre gånger i veckan, med start imorgon

Testa gärna på att göra ett eget mål konkret med SMART-modellen!

## Frågor att reflektera kring

Tänk på i vilken situation du just nu befinner dig i med boende, jobb, ekonomi, relationer etc. På vilka sätt påverkar dessa ditt deltagande i ditt barns eller dina barns liv? Finns det saker du eller ni vill ändra på? Hur kan ni i så fall göra det? Vad fungerar och vad vill du eller ni bevara?