

Rum, tid, arbete och pengar

Det konkreta är alltid en nödvändig del av jämlikheten. Vi kan lära oss de rätta orden och tankesätten men om vi inte faktiskt gör något i praktiken så har de ingen effekt. Här följer frågor och redskap för att närma sig jämlikhet på ett konkret plan: fördelning av rum, tid, arbete och pengar.



För att kunna tänka och tala öppet om t.ex. arbetsfördelning i hemmet krävs det att vi har en gemensam bild av situationen. Ofta kan vi ha olika uppfattningar om hur hushållsarbetet är fördelat eller hur mycket hushållsarbete som det faktiskt finns. Att ta reda på hur det egentligen är, blir då första steget till en jämnare fördelning.

Om du är ensamförsörjande förälder kan en klarare uppfattning om din situation även göra den enklare att hantera. Om det finns andra personer som deltar eller hjälper till i föräldraskapet kan övningarna nedan göras tillsammans med dem.

Trygg anknytning och omsorgsförsprång

Både barn och vuxna mår i regel bra av att kunna knyta an till flera personer. Anknytning handlar om barnets förhållande till föräldrarna eller andra för barnet viktiga vuxna. Tidig anknytning påverkar barnet även senare i livet. En trygg anknytning hos barnet hör ihop med många hälsosfaktorer, självförtroende och påverkar även relationer senare i livet. Ledorden i god anknytning är trygghet, nyfikenhet och närvaro. I parförhållanden spelar även parternas förhållande till varandra in för att skapa en trygg miljö för barnet.

Att skapa en trygg anknytning tar tid. Det tar tid och tålamod att odla den nyfikenhet och tillit för varandra som anknytning bygger på. Om ena föräldern tillbringar mera tid med barnen kan denne också få ett slags "omsorgsförsprång", dvs. en tryggare anknytning till barnet. Då kan den andra föräldern känna sig utanför och barnet kan få en svagare anknytning till denne.

Det är svårt att skilja närvaro från omsorgsarbete i familjen. Att sköta om sitt barns behov är att vara närvarande. På så vis gynnas också barnet av att flera föräldrar engagerar sig i att sköta om det.

Trygg anknytning är en viktig grund men är i sig ingen garanti för att man ska utvecklas till en trygg individ – samhället, medfödda egenskaper och slumpen påverkar också. Därför är jämlikhetsfrågor alltid också samhällsfrågor.

VERKTYG:

Checklista för jämställdhet

Kunskapscentrum kvinnohälsa och Kunskapscentrum barnhälsovård, Region Skåne i Sverige har utvecklat en användbar checklista för en jämställd vardag där man kan se över fördelningen av ansvar och arbete. Fyll i checklistan själv och med din partner om du lever i ett parförhållande.

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

VERKTYG:

Budget

Man kan inte tala om fördelning av tid och arbete utan att också nämna pengar. Fördelning av det ekonomiska är en kärnfråga i både jämställdhet och jämlikhet. Även här kan det vara nödvändigt att få en klar gemensam översikt av den ekonomiska situationen.

Gör en budget för en månad. Om du delar föräldraskapet med en partner gör budgeten tillsammans och se hur rättvist pengarna är fördelade. Det finns många sätt man kan dela upp en familjs budget i ett parförhållande. Ni kan ha delad budget, var och en med egen budget eller en hybridversion.

Marthaförbundet har gjort en budget för hushåll som kan användas för familjer. Fyll i en månad och håll ett öga på om ni båda anser att pengarna är jämlikt fördelade. Är du ensam förälder kan budgeten hjälpa dig för översikt över din vardag:

<https://www.martha.fi/vardagskunskap/budgetera-och-bokfor>

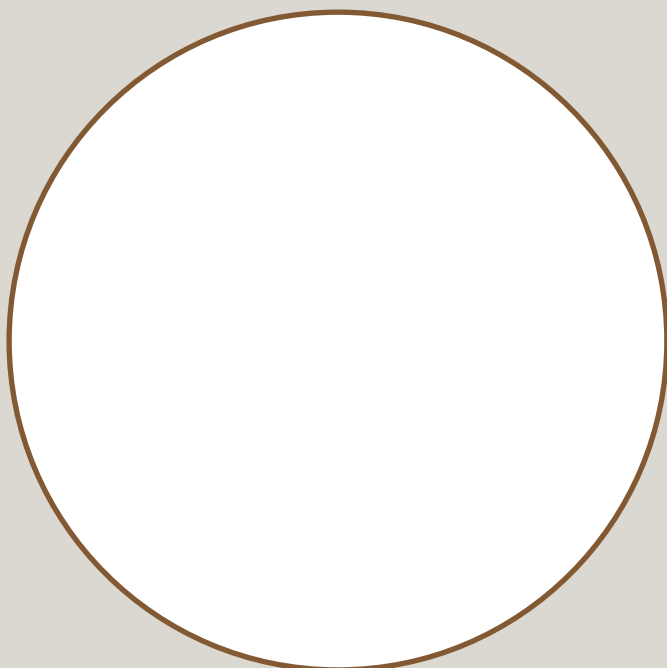
Ekonomisk ojämlikhet och osynliga utgifter

Om ena föräldern blir mera hemma med barnet påverkar det ofta dennes löneinkomster, och på lång sikt pension. Dessutom kan det finnas osynliga utgifter som den ena föräldern inte känner till, t.ex. graviditetskläder under graviditeten.

Hur vi spenderar våra pengar kan också vara olika. I Jämställdhetsbarometern som Social- och hälsovårdsministeriet publicerade 2017 framkom att kvinnor ofta sätter en större del av sina inkomster på familjen än vad män gör i parfamiljer.

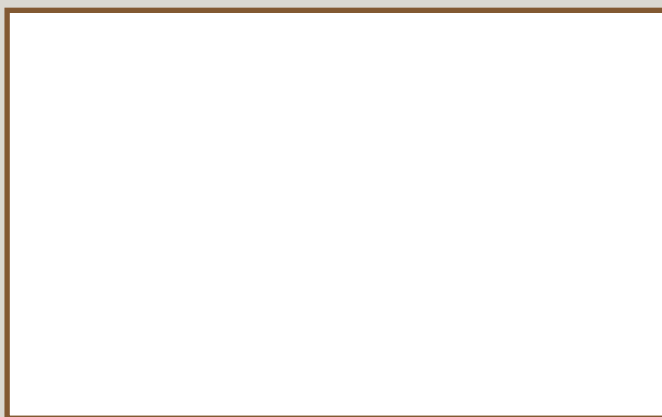
I vårt samhälle hör pengar ihop med frihet. Du behöver ha vissa ekonomiska resurser för att kunna vara självständig och ha en egen trygghet. Därför blir pengar en viktig fråga i jämlikhetsarbetet, även om det kan vara något som det är svårt att tala om.

REFLEKTIONSVERKTYG:



Tidspajen

Märk ut på denna cirkel hur du tycker din tid är fördelad. Exempel kan vara social tid, egen tid, familjetid, partid, jobb, hushållsarbete, studier. Om du bor med en partner kan denne fylla i samma. Jämför sen er upplevelse av tidsfördelningen. Om ni båda är nöjda – gratulerar! Om inte, vad kan det bero på? Behöver något förändras och i så fall hur?



Ditt hem

Denna rektangel representerar utrymmet i ditt hem. Märk ut hur mycket utrymme du upplever att du själv har. Gör samma för din partner, ditt barn, ditt husdjur, etc. Om du bor med en partner kan denne fylla i samma. Jämför er upplevelse av rumsfördelningen. Om ni båda är nöjda – gratulerar! Om inte, vad kan det bero på? Behöver något förändras och i så fall hur?

REFLEKTIONSFRÅGA: Hushållsarbete är ett obetalt och viktigt arbete. På vilket sätt visar ni varandra uppskattning för det arbete som görs?

FALLGROPAR:

Kontrollbehov och avsägande av ansvar

Om ena föräldern tar mera hand om barnet kan den föräldern ha svårt att släppa in den andra i omsorgen. Det kan även vara så att den andra föräldern inte aktivt tar steget in och tar ansvar för sitt barn, och ofta kan det bli en ond cirkel.

Man kan ha en bild av hur saker och ting borde göras, men då den ena föräldern gör på ett lite annat sätt kan det leda till oro. Här måste man ha tålamod för alla föräldrar gör saker lite olika och det behöver inte vara fel för det. För att båda ska må bra i ansvarsfördelningen behövs en aktiv kommunikation och ansvarstagande från båda parter. En förälder kan även sakna tillit till sin förmåga som förälder och låta ansvaret glida över på den andra, vilket också kan leda till en ojämn fördelning.

Källor/Läs mera

Marie Lok Björk, *Vi ska ha barn: Handbok i Jämställt föräldraskap*, 2018.

Jämställdhetsbarometern 2017, Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 8/2018, https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160920/STM_08_2018_Tasa-arvobarometri%202017_net.pdf?sequence=4&isAllowed=y, läst 2.3.2022.

Peter Fonagy, *Attachment Theory and Psychoanalysis*, 2001.

Checklista för en jämställd vardag

Vi har tagit fram en checklista som kan användas för att komma igång med samtal om hur jämställd vardagen är hos er. Hur fördelas vardagens sysslor och ansvarsområden i er familj idag? Hur skulle ni vilja att det fungerar framöver?

Att ha en jämn arbetsfördelning kring barn och hem ökar chansen för att alla i familjen ska känna sig nöjda. Det minskar också risken för ohälsa. Familjer som har en öppen dialog kring arbetsfördelningen av barn och hem lever mer jämställt.



Gör så här:

Du och din partner fyller i varsin kopia av checklistan. Vilka uppgifter behöver utföras i er familj? Stryk de uppgifter som inte är aktuella för er just nu. Saknas något? Skriv till på de tomma raderna längst ner. I fältet efter varje syssla fyller du i hur ofta du brukar utföra sysslan: alltid, ofta, ibland, eller aldrig. Du fyller också i hur ofta du upplever att din partner gör samma syssla. I den tredje kolumnen kan du fylla i om en annan person än du eller din partner utför sysslan, till exempel en annan familjemedlem.



Tänk på att:

De flesta sysslor består av flera delar, utöver själva genomförandet av sysslan:

- Se behovet (av att sysslan behöver utföras)
- Planera (för genomförandet av sysslan)
- Utföra sysslan

Själva utförandet är ofta den enda delen som är synlig utåt. Det är dock inte alltid den delen som upplevs som den tyngsta eller den som tar längst tid. De andra delarna syns kanske inte alltid, men att vara den som ser behovet, planerar och ser till att sysslan utförs (genom att utföra den själv eller delegera uppgiften till någon annan) kan också ta mycket tid och energi.

När listan är ifylld kan ni jämföra era resultat och se om ni har en liknande uppfattning om hur sysslorna i hemmet fördelas. Reflektera kring följande frågor:

1. Har ni olika uppfattning om hur ofta ni själva eller er partner utför en syssla?
2. Fundera på vad det kan bero på?
3. Är sysslorna jämnt fördelade mellan er inom de olika kategorierna?
4. Hur kommer det sig att uppdelningen ser ut som den gör?
5. Hur ser fördelningen ut mellan er när det gäller sysslor som ska utföras varje dag och sysslor som ska göras mer sällan?
6. Tycker ni att sysslorna överlag är jämnt eller ojämnt fördelade mellan er vad gäller den tid och energi som det tar att utföra dem?
7. Är ni nöjda med den arbetsfördelning som framkommer på listan? Finns det något ni skulle vilja ändra på? Vad kan ni göra för att fördela sysslorna annorlunda?
8. Finns det sysslor som ni upplever som tråkigare eller roligare att utföra än andra? Hur kan ni turas om kring dessa uppgifter?
9. Om någon av er är föräldraledig: Vilka uppgifter utförs av den som är föräldraledig respektive inte föräldraledig?
10. Vad tror ni att ert eller era barn lär sig av ert sätt att fördela hushållsarbete och andra ansvarsuppgifter?

Tips!

Om ni vill göra en grundligare inventering av hur sysslorna fördelas i er vardag kan ni under en bestämd tid dra streck med varsin färgpenna framför de sysslor ni utför, varje gång ni utför den. Efter ett tag kan ni räkna samman strecken i varje färg. Detta kan också vara bra om ni har olika uppfattning om hur ofta ni utför en syssla.

Sätt igång!



RUM, TID, ARBETE OCH PENGAR RUM, TID, ARBETE OCH PENGAR – BILAGA – CHECKLISTA FÖR EN JÄMSTÄLLD VARDAG



	JAG				MIN PARTNER				NÅGON ANNAN			
	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG
SYSSLA												
BETALT ARBETE												
Arbeta heltid												
Arbeta deltid p.g.a. ta hand om barn												
Vabba, ta ledigt för vård av sjukt barn												
OMSORG OM BARN												
Föräldraledighet												
Ge närhet (bära, gosa, krama)												
Leka (följa barnets lek, läsa, pyssla, utomhuslek)												
Ge mat (amma, ge flaska, se till att barnet får i sig mat när det behöver)												
Lägga (på kvällen)												
Lägga barnet på dagtid (t.ex. promenader i vagn)												
Nattvaka (när barnet vaknar på natten)												
Sova med barnet												
Klä på/av												
Se till att barnet har rena/hela/torra kläder på sig												
Namnmärka kläder												
Köpa nya kläder												
Byta blöja/hjälpa på potta/toa												
Duscha/bada												
Borsta tänderna												
Övrig hygien (klippa naglar, hår m.m.)												
Trösta												
Prata med barnet (förklara saker, berätta om planer och ge information)												
Lyssna på barnet (fråga om önskemål och mående, visa intresse)												
Lösa situationer där barn och föräldrar är oeniga												
Ha koll på barnets mående (psykisk och fysisk hälsa, trivsel i förskola, kompisar)												
Lära barnet nya saker (t.ex. knyta skor, simma, cykla)												
Ha egentid med barnet, utan den andre föräldern												
Lämna och hämta på förskola												
Ha koll på barnets dagliga rutiner och aktiviteter												
Hjälpa till med läxor												
Följa till fritidsaktivitet												
Ordna fritidsaktivitet												

RUM, TID, ARBETE OCH PENGAR RUM, TID, ARBETE OCH PENGAR – BILAGA – CHECKLISTA FÖR EN JÄMSTÄLLD VARDAG



		JAG				MIN PARTNER				NÅGON ANNAN			
		ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG
OMSORG OM BARN	SYSSLA												
	Bjuda hem lekkamrat												
	Packa väska (t.ex. skötväska, extrakläder, inför resa)												
	Kontakt med barnomsorg (t.ex. förskola)												
	Kontakt med vården BVC, vårdcentral												
	Gå på föräldramöte/utvecklingssamtal/öppet hus												
	Ta reda på information (t.ex. läsa/googla på sjuk-domssymtom, barnets utveckling, bilstol)												
	Göra "research" inför större beslut (t.ex. välja förskola, skola)												
	Köpa leksaker/utrustning till aktiviteter (t.ex. fotbollsskor)												
	Köpa andra barnrelaterade saker (t.ex. vagn)												
FAMILJELIV	Ordna kalas												
	Köpa presenter till barnet												
	Ta initiativ till fritids- och nöjesaktiviteter												
	Ta initiativ till trivselaktiviteter i hemmet (t.ex. tända ljus, "fredagsmys", spela spel)												
	Sköta kontakt med vänner och släktingar												
	Bjuda hem gäster (ta initiativ, planera, handla, utföra)												
	Köpa presenter												
	Planera semester och resor												
	Planera partid (tid utan barn)												
	FRITID/EGENTID	Fritid utan familjen, utanför hemmet (t.ex. träning, träffa kompisar, nöjesresa)											
Egentid hemma (ostörd tid för egen hobby i hemmet, t.ex. läsa, surfa på nätet)													
Sovmorgon													
Ostörd sömn													
HUSHÅLLSARBETE	Skriva inhandlingslista												
	Handla mat												
	Planera måltider												
	Laga mat												
	Plocka undan disk och mat												
	Diska (och fylla/tömma diskmaskin/diskställ)												
	Slänga sopor												
	Tömma sopsortering												
Plocka undan (t.ex. leksaker från golvet)													

RUM, TID, ARBETE OCH PENGAR RUM, TID, ARBETE OCH PENGAR – BILAGA – CHECKLISTA FÖR EN JÄMSTÄLLD VARDAG



		JAG				MIN PARTNER				NÅGON ANNAN			
		ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG
HUSHÅLLSARBETE	SYSSLA												
	Städa (damma, dammsuga, våttorka etc.)												
	Vattna blommor												
	Storstädning (t.ex. putsa fönster, vädra täcken)												
	Punktinsats (t.ex. göra rent ugn, grill, frosta av frys)												
	Ta hand om krukväxter												
	Ha koll på viktiga papper												
	Betala räkningar												
	Ha koll på familjens ekonomi												
	Sköta kontakter med myndigheter och företag (t.ex. Försäkringskassa, bank, försäkringsbolag)												
	Tvätta (samla smutsig tvätt, tvätta, hänga, vika, lägga in i skåp)												
	Stryka												
	Byta sänglakan												
	Laga saker som gått sönder												
	Byta glödlampor												
	Sätta upp hyllor, tavlor, krokare												
	Göra om i hemmet (t.ex. renoveringar, måla väggar, tapetsera)												
	Andra inköp till hemmet (t.ex. teknik, köksutrustning, verktyg, inredning, möbler)												
	”Göra research” inför större inköp och tjänster (t.ex. köpa bil, leta hantverkare, boende)												
	Köpa presenter till kalas och jul												
Bil (t.ex. byta däck, service, besiktning, betala skatt, ha koll på bilens skick)													
Trädgårdsarbete (t.ex. plantering, vattning, olja utemöbler)													
Ta hand om sommarstuga/båt/husvagn													
ANNAT													



Har checklistan väckt tankar och lust att veta mer om hur ni kan bli mer jämställda i er familj? Har ni behov av stöd för att fortsätta samtala om hur ni har det hemma?

Inom mödra- och barnhälsovården arbetar vi aktivt för att främja jämställt föräldraskap. Ta gärna upp era frågor och funderingar på er barnmorske-mottagning och barnvårdscentral! Där kan de också hänvisa vidare till psykologer inom mödra- och barnhälsovården.