

H A R O

NUMMER 3 | 2021

Våga berätta

Inspirerande workshop online

Hemma hos
Goldstrands

Boktips!

MARIA BORDA
FAMILJELIVETS EKOLOGI

En dag är
vardagen
en helt
annan
vardag



REDAKTIONEN

Så här dags är sommaren långt borta och hösten har gjort sitt intåg. Vardagen har dragit igång för många.

Vardagen får ofta dras med ett oförtjänt rykte av att vara tråkig, fantasilös, och monoton. Visst kan det också vara en del av vardagen, men den kan också ge trygghet, harmoni, och stabilitet.

För många av oss hemmaföräldrar är det just vardagen med våra barn som står i centrum. Vi vill ha den tillsammans.

I detta nummer får ni ta del av flera texter på temat vardag, den älskade och senare saknade. Ni får också tips från fotografen Malin Ljungqvist om hur man kan fånga vardagen i bilder, för att kunna minnas när vardagen är långt borta från blöjbyten och lekplatshäng. En del väljer att göra om sin vardag genom att börja odla eller flytta ut på landet, i detta nummer finns det hela två familjer som gjort detta.

Låt er inspireras, men glöm inte att varje familj är unik och att vi alla gör på olika sätt för att hitta en vardag vi älskar.

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

Välkommen!

INNEHÅLL

- 01 Redaktionen
- 02 Styrelsen har ordet
- 03 Inbjudan: Att hitta lugnet i föräldraskapet
- 04 Debatt: "Därför är obligatorisk förskola fel väg"
- 05 Drömgårdsliv
- 07 Inbjudan Riksstämman
- 08 Boktips!
- 09 En dag är vardagen en helt annan vardag
- 11 När vardagslivet tillsammans tar slut
- 12 Matnyttigt med Marie
- 13 Intervju: Hemmaodling för en hållbar vardag
- 16 Antingen också. Eller?
- 17 Mitt val
- 18 Inbjudan till workshop: Våga berätta
- 19 Åsas älskade vardag
- 21 Neufeldspalten
- 22 Smått & Gott
- 23 Gästkrönika: Maria Borda
- 24 Värningskampanj
- 25 Till sist Stille

Tidningen Haro utgives av:

Haro – Hemmaföräldrars Riksorganisation.
Box 737, 114 79 Stockholm

Ansvarig utgivare:

Evelina Hägglund
evelina.hagglund@haro.se

Redaktion:

Evelina Hägglund
Lina Hagström

Webbsida: www.haro.se

E-post: info@haro.se

Facebook: [haroriks](https://www.facebook.com/haroriks)

Twitter: [HaroRiks](https://twitter.com/HaroRiks)

Material till tidningen skickas till: info@haro.se

Insickat material kan komma att publiceras på www.haro.se,
vårt pressrum och våra sociala medier.

Layout:

Caroline Höglund

Adressändringar:

Sam Bengtsson, 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 ansvarar ej. Författarna uttrycker egna åsikter som
inte nödvändigtvis sammanfaller med organisationens.

Haros styrelse:

Caroline Höglund, ordförande
Malena Förnes, vice ordförande
Evelina Hägglund, styrelseledamot
Madeleine Wallin, styrelseledamot
Ingild Segersam, styrelseledamot
Lina Hagström, styrelseledamot
Lovisa Öhrman, styrelseledamot
Leif Stille, suppleant
Stina Welander, suppleant
Lia Randjelovic, suppleant



Styrelsen HAR ORDET

Har du någon gång fått den hypotetiska frågan, "om du skulle tillbringa resten av ditt liv på en öde ö och fick ta med dig EN sak dit, vad skulle det vara?" Frågan är naturligtvis absurd men tankemässigt intressant. Den framtvingar en snabb genomlysning av mina prioriteringar och värderingar. För när allt kommer omkring, vad är egentligen så viktigt att jag sätter det före precis allt annat och vill ha tillgång till det varje dag?

Ja, jag vet att familjen inte är en sak. Jag vet också att "öde ö"-scenariot blir ångestladdat på grund av så många andra saker än själva valets vånda. Typ: vadå, kommer det inte finnas någon ICA-butik och ska jag då bo under bar himmel för resten av mitt liv, blott tillsammans med min utvalda sak?? Men det där med att välja, välja vad som ska vara en del av min vardag, det valet är faktiskt inte hypotetiskt.

Vid första anblick kan vardagen tyckas vara en rätt så ointressant del av livet eftersom den allt som oftast saknar glans och spektakulära inslag. Men kanske är det så att det storslagna faktiskt finns i det lilla. I den lilla. Och det där som ni har tillsammans varje dag – livet.

Visst, dagarna består inte enbart av gosiga stunder eller ögonblick av lycka, där finns också utmaningarna, frustrationerna, disken, tvätten och smulorna på golvet. Men livet är vävt i ett stycke, eller som en väninna uttryckte det, "det är mycket som ingår i livets paket." Väljer jag en vardag med barn finns det mycket som ingår.

När lillan kissat på sig samtidigt som ett storasyskonbråk blossat upp och snart tycks brisera på övervåningen, samtidigt som maten på spisen behöver passas och både kastrull och humör riskerar att koka över (true story) då kan man för all del frestas att drömma sig bort till en stilla sandstrand på en öde ö. Men så lägger sig lugnet (efter att lillan fått sin dusch och rena kläder, efter att konflikten mycket väl briserat men kunnat neutraliseras och Nobels fredspriskommitté bör överväga just mig som en värdig mottagare, och efter att maten blivit försenad men evakuerats i ett någorlunda ätbart skick) och vi sitter där tillsammans. Och jag vill inte vara någon annanstans. Och livet är vackert.

Inte vackert på ett inredningskatalog-mässigt eller sociala medier-uppvisande sätt, men vackert och väldigt verkligt. Verkligt vackert.

I vardagen skrattar vi tillsammans, gråter vi tillsammans, och växer vi tillsammans. Vissa stunder kan få min ungdoms korta karriär på McDonald's att blekna i stressavseende, andra stunder är så underbara att jag nästan går sönder av glädje. Och allt ingår i livets paket. Det är bara att öppna och njuta. Vardagen är din!

*Lina Hagström, Styrelseledamot
Haro – Hemmaföräldrars Riksorganisationen*



VÄLKOMMEN PÅ FÖRELÄSNING MED

Maria Borda

12 OKTOBER KL 20.00–21.00

Att hitta lugnet i föräldrskapet

Maria kommer att prata om stress i föräldrskapet. Stress över att inte räcka till, stress över att inte göra rätt och stress över att det ska vara något fel på våra barn. Hon kommer också att prata om den stress barn upplever i samhället idag och varför hon valde att vara hemma med sitt barn. Välkomna!

ONLINE
FÖRELÄSNING

ANMÄL DIG PÅ
www.haro.se

Fotograf: Tove Lundquist

"Därför är obligatorisk förskola fel väg"

I dagarna ska remissvaren till utredningen "Förskola för alla barn – för bättre språkutveckling i svenska" (SOU 2020:67) lämnas in. I utredningen föreslås bland annat obligatorisk förskola för alla barn från fem år. Haro – Hemmaföräldrars riksorganisation – svarar på remissen utifrån sin erfarenhet av att i 40 år verkat som intresseorganisation för föräldrar som väljer bort förskola och istället tar hand om barnen själva i hemmet.

I utredningen finns en stor okunskap kring varför föräldrar väljer bort förskola, vilket leder till att man gör antaganden om vilka skälen är. Vi önskar här bemöta några antaganden och bredda insiktarna kring hemmaförälderskap, samt i korta drag föra fram våra invändningar mot utredningens förslag om obligatorisk förskola.

Utredningen menar (angående föräldrar som inte har sina barn inskrivna i förskolan):

"Vårdnadshavarna har låg utbildningsnivå".

Det kan finnas många skäl till detta. En del väljer att skjuta upp utbildning tills dess att barnen har blivit äldre. För många är inte en karriär det viktigaste och denna prioritering måste kunna erhålla en större respekt från omgivningen. Bland våra medlemmar finns också många med högskoleexamen som valt att låta karriären vänta under de få åren barnen är små.

"Ingen eller endast en av vårdnadshavarna förvärvsarbeter".

Det finns ett stort antal föräldrar som väljer att inte yrkesarbeta för att de själva vill ge sina barn omsorg på heltid. Detta bör ses som något som inverkar positivt på barnens välbefinnande. Att inte ha ett förvärvsarbete är inte lika med att inte ha en sysselsättning. Vi hävdar med bestämdhet att det arbete som utförs obetalt i hemmet är värdefullt, även om det inte gör sig mätbart eller erkänt i dagens ekonomiska mätsystem, som till exempel BNP.

"Bristande kunskaper om förskolan gör att föräldrar väljer bort den".

Bland våra medlemmar är sanningen snarare den motsatta. Många är väl insatta i de förutsättningar som många förskolor har idag. Många har också låtit sina barn börja förskola men märkt att deras barn mått psykiskt dåligt i den miljö som erbjuds där. I utredningen tar man upp de arbetsmiljöbrister som förskolan innebär för förskolans personal, men man undviker att analysera hur dessa brister också i allra högsta grad påverkar barnen i verksamheten.

Det är obestritt att det finns barn som far illa i sina hem, där föräldrarna inte förmår ta sitt ansvar. För dessa barn är det väldigt viktigt att samhället vidtar de insatser som krävs för att säkra deras välmående.

Många gånger handlar det om att stärka föräldraförmågan hos de befintliga föräldrarna och i absoluta nödfall ordna med andra vuxna som kan axla föräldrarollen. Men detta gäller fortfarande en mycket liten del av de barn som bor i Sverige idag. Vi kan inte behandla alla föräldrar som om de vore inkompetenta. Detta förhållningssätt gentemot Sveriges föräldrar riskerar att skapa långt större problem längre fram när förskolebarnen blir tonåringar och saknar en stadig kontakt med sina föräldrar och föräldrarna är berövade allt sitt självförtroende om att de utgör någon skillnad i sina barns liv. Det är just en god relation till föräldrarna som är den viktigaste skyddsfaktorn för att barn ska klara de motgångar de stöter på i livet. Om det finns det en enighet bland många forskare. En god relationell grund underlättar också inlärning, men för att bygga en sådan relation krävs tid, och det är just denna tid som våra medlemmar är måna om att investera i sina barn. Vi anser att alla barn, oavsett bakgrund, ska ha rätt till att tillbringa den tid med sina föräldrar som de behöver för att må bra.

Vi delar inte utredningens uppfattning om att förskolans fördelar skulle vara så otvetydigt belagda i forskning. Det finns stöd i internationell forskning för att det finns kortsiktiga positiva effekter, som dock försvinner efter ett år i skolan. Vad gäller långsiktiga effekter är slutsatserna motstridiga. Det finns mycket begränsat med forskning på svenska förskolebarn och vi anser Folkhälsomyndighetens sammanställning från 2017 och dess slutsatser är ytterst tveksamma, vilket tidigare har debatterats av Ulla Waldenström och Sven Bremberg på denna sida.

För att uppnå de positiva effekter som går att få från förskolan krävs dessutom en verksamhet av hög kvalitet. Det handlar då om små barngrupper, låg personalomsättning och hög personaltäthet där trygg och långsiktig anknytning möjliggörs. Med andra ord fungerar förskolan som bäst under familjelika förhållanden. Vi saknar en djupare analys av hur många svenska förskolor som idag uppfyller kriterierna för en hög kvalitet så som det definieras inom forskningen. Det är dessutom ytterst bekymmersamt att man föreslår obligatorium i samma utredning som man konstaterar att det saknas förskollärare och utbildade barnskötare, särskilt bland gruppen barn med svag socioekonomisk status.

Vi är emot att införa obligatorisk förskola och göra den till en del av det obligatoriska skolväsendet. Att införa ett obligatorium innebär i praktiken ett verksamhetsförbud för gruppen hemmaföräldrar och, framför allt, ett särskilt missgynnande av de barn som inte mår bra i förskolan.

**Evelina Hägglund
Lina Hagström
Styrelseledamöter**

Haro – Hemmaföräldrars riksorganisation

EMMELI LINDSTRÖM OM SIN VARDAG

Drömgårdsliv

*"Just såhär vill jag ha det, just precis nu", tänker jag. Ja, alltid.
En vardag som känns god.
Vardagen, är ju livet?*

Det är september nu. Skördetiden är igång för fullt och jag och barnen hjälps åt i köket. Igår bakade vi blåbärskaka, perfekt att hiva in i frysen till nästa kompisdate här hemma. Idag ska vi prova något nytt, ett matbröd med zucchini i. Det kan bli gott, vi får väl se...

Storebror är i skolan några timmar men slutar tidigt i vanlig ordning, pappan hämtar vi hem mitt i dagen han också, eftersom det är måndag. Vi gillar att starta veckan mjukt, med så mycket tillsammanstid vi bara kan. Håller regnet sig borta tar vi nog en tur i skogen under eftermiddagen... där föds både lek och inombordslugn.

– Just det! vi har inte varit ute hos hästarna än, kommer jag på. Det regnade så mycket efter frukost när vi vanligtvis går ut, så vi tog oss en extralång stund på sofflocket istället, med påtår för Hemmamamman och pussel för ungarna.

Nu ger vi oss ut på gården. Det pratas och pratas och jag svarar på den ena frågan efter den andra. "Just såhär vill jag ha det, just precis nu", tänker jag. Ja, alltid. En vardag som känns god. Vardagen, är ju livet? Det är så värt det att pussla med olika jobb-bollar i luften för mig och maken, trots att det inte alltid är lätt, för att få all denna tid med våra barn. Dom är bara barn en gång i livet...

"Mina mål ser kanske lite annorlunda ut jämfört med många andras...", tänker jag för mig själv... Jag har inga penga- eller karriärs mål i sikte så långt ögat kan nå. Mina drömmar handlar om något helt annat. Jag vill plocka blåbär i skogen tillsammans med mina barn och koka sylt att ha på småplättarna. Njuta nybakt bröd en vanlig måndag eftermiddag. Skörda potatis och rödbetor om hösten. Och kunna känna med naturen om vintern och sakta ner i takt med den.

Ta på mig gummistövlarna, med tofsen på sned, trava ut till hästarna och insupa doften av hästmule och synen av liten människa som borrar in sin näsa i storlilla ponnykroppen.

Jag vill plocka blombuketter från vår egna trädgård och fylla skafferiet med äppelmust gjord från vårt egna stora äppelträd.

Skriva texter som berör på djupet och lockar andra att våga att gå sin egen väg, den som hjärtat klappar för mest.

Jag vill leva ett liv, där jag hinner andas och känna, utforska, våga, lära och leva. Dör jag nu, dör jag lycklig, tänker jag.

En dag i taget vill jag leva. Låta var sak få ha sin tid. Inte blanda ihop "allt på samma gång". Leva, den tid jag har. Där mitt inre hinner med vår verklighet och där skynda är något som görs, i nödfall.

Jag vill ha tid. Just nu i livet, tid, med dom jag älskar mest av allt på denna jord. Våra barn. Min vardag, är mina barns barndom.

Inga pengar och dyrt fräseri i världen, slår känslan av att möta en ny dag tillsammans, i lugn och ro. Att låta dom små svara på frågan "vad skulle ni vilja göra idag?", istället för att fem dagar i veckan allesammans hasta iväg tidigt, tidigt om morgonen och komma hem trötta, trötta till middagstid, och inte alls ha ork nog att ens fundera på att ställa den frågan. Vi är inte rika på pengar, tvärtom. Men vi är rika på tid, tillsammans.

Älskad, är var dag...

Dagarna som går, är livet.

Emmeli Lindström



3

KORTA OM EMMELI OCH DRÖMGÅRDSLIV

Mamma Emmeli, 30 år. Musikfröken som pausar det arbetet till fördel för "livets viktigaste jobb", som HemmaMamma till våra barn. Pappa Martin, 31 år. Rit- och konstruktionschef, deltidbrandman och världens finaste pappa som alltid sätter familjen före allt. Barnen Sixten 7 år, Juni 5 år, Bertil 3 år och lilla bebben i magen som väntas anlända lagom till skördetiden är över...

Vi bor på en gammal bondgård i norr, mitt i Höga kusten. Här är vår plats på jorden, nära djur och natur och alla människor vi älskar. Drömgården för oss, alltså. Drömgårdslivet är fyllt av liv, förstås behöver vi arbeta för att kunna leva... men vi lever inte för att arbeta. Vi vill fylla dagarna med liv, en dag i sänder. Att sätta guldkant på var dag är det bästa vi vet. Det stora i det lilla. Å det behöver inte kosta ett öre... tänk bara guldstunden när alla spelar ett spel tillsammans eller bär ut middagen under äppelträdet och äter där istället för inne i köket...

Småbarnsfamiljeliv, djuren, gårdsbestyrn, HemmaMammalivet, odlingarna, bakandet och matlagandet och alla renoverings- och byggprojekt kan man följa genom att läsa bloggen dromgardsliv.se samt följa vår instagram [@dromgardsliv](https://www.instagram.com/dromgardsliv) (för enbart renoveringen av gården; [@dromgardsrenovering](https://www.instagram.com/dromgardsrenovering)).



Välkommen på Riksstämman 2022



Välkommen på
Riksstämman **lördagen den
9 april**. Vi längtar efter att
ha med just dig! Kom och
var med och påverka! Mer
information i nästa
nummer av tidningen.

**BOKA IN
DATUMET
REDAN NU!**

Föredragningslista för Haros riksstämman 2022

- 1 § Riksstämman öppnas av organisationens ordförande
- 2 § Val av stämмоordförande
- 3 § Val av stämmosekreterare
- 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 2022
- 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 stämman
- 25 § Övriga ärenden
- 26 § Mötet avslutas

LÄSVÄRT I BOKHYLLAN

för föräldrar och barn

1

Peaceful parent, Happy Kids av Dr. Laura Markham

Detta är en fantastisk bok som både är till hjälp för föräldern och barnet, där fokus ligger på att skapa en fin kontakt mellan barn och förälder.

Boken är indelad i tre delar: Part One: Regulating Yourself, Part Two: Fostering Connection och Part Three: Coaching Not Controlling.

Boken hjälper föräldern att förstå sina egna triggers och reaktioner, samtidigt som man får förståelse för barnets upplevelse samt praktiska verktyg till hur man möter sitt barn från en mer kärleksfull plats.

Boken fungerar för alla med barn från spädbarnsåldern upp till 9 år, men kan absolut användas i högre åldrar med, speciellt om man känner att man vill få bättre kontakt med sitt barn och vill få en mer harmonisk relation.

Det bästa med boken är att den utgår från barnets perspektiv utan att lägga skulden på föräldrarna. Snarare kan den hjälpa föräldern att förstå sig själv och på så sätt bli medveten om sina egna mönster och reaktioner, för att i sin tur sedan kunna guida sina barn på ett kärleksfullt och förstående sätt.



2

BOK TILL DE SMÅ

Mini hjälper alla små av Karolina Larsson och Carina Bengtsson

Vår favoritbok här hemma! Denna fantastiska bok passar barn från cirka 18 månader och uppåt och författaren lyckas fånga hur ett barn kan känna sig stort men litet på samma gång. Mini hjälper alla små eftersom hon är stor, men ibland vill Mini få vara liten också.

Genom att läsa boken kan man diskutera ämnet med sitt barn på den nivå som barnet befinner sig. Den innehåller även lite tips på olika sätt man kan använda boken och vilka frågor man kan gå igenom med barnet efter att ha läst den.

Vackra bilder, lättläst och så fin!



3

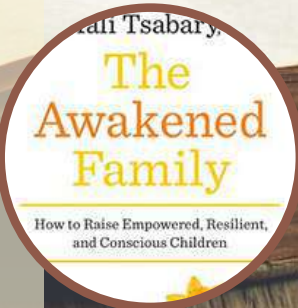
The Awakened Family – How to raise empowered, resilient and conscious children av Dr. Shefali Tsabary

En perfekt bok för den som vill läsa om föräldraskap där man kombinerar österländsk filosofi med västerländsk psykologi.

Dr. Shefalis utgångspunkt ligger mycket i att hjälpa barnet att få vara i sitt sanna jag utan att pressa dem att bli det vi/samhället tycker att de borde vara.

Boken är uppdelad i fyra delar där första delen handlar om att vakna upp och där författaren presenterar ett nytt sätt att se på föräldraskapet och relationen till sina barn. Del två handlar om olika myter som man ofta möter i föräldraskapet; exempelvis att det finns "bra" VS "dåliga barn", att föräldrarna måste ha kontroll på barnen eller att ett barn som är "lyckat" också är väldigt "framåt i sin utveckling". Den tredje delen handlar om att förstå sina egna reaktioner på djupet och del fyra beskriver hur man går över i ett mer medvetet föräldraskap och hur man kan möta sina barn på ett helt nytt sätt.

En vacker och ögonöppnande bok för den som inte läst den här typen av litteratur innan!



Lia Randjelovic

En dag är vardagen en helt annan vardag.



Fotograf
Malin Ljungquist
www.mljungquist.se

Fotograf inriktad på
berättandefotografi

Aktuell med
fotoutställningen
Projekt Livet

Den dagen jag blev mamma fick tiden helt nya perspektiv. Livet mättes inte längre i dagar, timmar och minuter. Mätstocken var först centimeter och gram för att övergå i leenden, rulla, krypa och gå. Sen har det gått så fort att jag inte vet om jag hinner med. De rutiner som jag precis fått in slås på ända så snart vi gick in i en ny fas. Är det det här som är livet?

Dagar där känslan av att bli mamma är det bästa jag någonsin gjort. Dagar med känslan av, vad håller jag på med? Hur hamnade vi här? För mig är det här precis vad livet handlar om. Kontrasterna. Känslorna. Förändringen. För en dag är vardagen en annan vardag. Alla händelser lika viktiga. Alla känslor lika viktiga. För allt är en del av livet.

Den vanligaste frågan jag får från föräldrar om fotografering är, *hur fångar jag vardagen på bild utan att kameran tar över?* Jag tänkte dela med mig av sex nycklar till hur du skulle kunna fånga en del av ditt liv till den dag du vill minnas tillbaka.

Hur tar jag bilder på den som inte vill var med?

Gör ingen grej av att du ska ta en bild. Låt barnet fortsätta med det hen håller på med utan att du lockar på uppmärksamhet. Vill du ha ögonkontakt? Ha tålmod – den kommer oftast om du väntar in barnet. Ta någon bild och återgå till er aktivitet så blir du inte tråkig så fort kameran kommer fram.

Fånga spåren av livet.

Vad säger bord, stol, väggar och golv efter att barnet provat att äta mat själv de första gångerna? Eller rummet som förvandlats till en djungel där minfältet av legobitar blivit ett hav av pirayor.

Tänk fågel, fisk och mitt i mellan.

Variera dina vinklar. Fotografera från olika vinklar och inte bara rakt framifrån. Olika vinklar och avstånd ger helt olika uttryck i bilden. Planera din bild i huvudet innan du tar fram kameran och experimenterar.

Låt alla vara med.

Få den som oftast står bakom kameran att komma med på bild. Bilderna är inte främst för nu, de är till för sen. Till för den dagen ni vill minnas.

Ge bilden tid.

Oavsett hur du tycker att bilden blev nu så kommer den att växa med tiden. Minnen bleknar och både du och dina barn kommer se andra saker när tiden gett bilden perspektiv. Med åren kommer ni titta på både kläder, leksaker och inredning. Dina känslor och allt som hör livet till vävs in i bilden.

Allt blir lite bättre när det är på riktigt.

Genom att hänga bilderna på väggen eller skapa fotoböcker blir bilderna tillgängliga. Det finns ett talesätt om att en bild säger mer än tusen ord. Vad vill era bilder säga? Låt dem vara en del av vardagen.

I dagens samhälle har det varit ett stort fokus på det tillrättalagda. De bilder och videor vi konsumerar och möts av dagligen bearbetas och retuscheras. Den som fotograferar kan välja vinklar för att framhäva eller dölja. Vad som finns bakom kameran, före och efter att bilden tagits. Ingen annan än den som är där vet. Med telefonen i handen bläddrar jag igenom flödet av bilder, vänner, bekanta och obekanta, den känd från tv och de som bara har så härlig personlighet. Alla skapar tillsammans en alternativ verklighet som ingen äger helhetsbilden till.

Som fotograf kände jag tidigt i mitt yrkesverksamma liv att jag inte ville vara en del av den alternativa verkligheten. Utan på något sätt vill jag fånga det som berör på djupet. Fånga en liten del av det som innebär livet för mig.

Under tre år har jag dokumenterat min egen familj och även fått äran att följa andra familjer i deras vardag. Både till mitt eget projekt och för att dokumentera familjerna till deras privata album.

Allt startade med frågeställningen: *Det kan inte bara vara jag som har ett kvart-i-fem-kaos?* Kaoset där föräldrarna är trötta och barnen är trötta. Alla är hungriga. Prioriteringen om barnen ska underhållas eller maten komma så snabbt som möjligt på bordet? För kanske är det först då kaoset stillar sig. Välkommen att se första delen i min fotoutställning Projekt Livet.

Malin Ljungquist



När vardagslivet tillsammans tar slut



Det är riktigt jobbigt för mammahjärtat nu. Barnen flyttar hemifrån för gott. De flyttar utomlands i höst, båda två, på obestämd tid. Men jag har viss erfarenhet redan, och vet att livet tar inte slut för det, det utvecklas, växer, lever!

Livet är spännande och livfullt på alla sätt! Jag är så stolt att jag kan spricka över deras mod, nyfikenhet och driftighet. Och jag blir själv utmanad att anta nya utmaningar.

Men en sak ingen riktigt hade berättat för mig var, att det finns något som tar slut...definitivt slut...

Vardagslivet tillsammans.

Den biten tar tid att landa i. Det känns ibland som att inget är som det ska och ändå är allt just precis som det ska vara.

Mitt mammahjärta har en vrå där beskyddarinstinkter och minnet av två små lintottar med armarna runt min hals, lever nästan starkare än verklighetens två unga, ansvarstagande vuxna, på väg att forma sin egen vardag. Den delen i mitt hjärta tror jag skapades i samma stund som jag första gången höll de hjälplösa små knytena i mina armar. Och jag anar att det är en del som har kommit för att stanna. Jag får helt enkelt lära mig att husera dessa dubbla känslor på samma gång.

Stoltheten över hur de växer och utvecklas som människor, den pirrande känslan av hur mitt eget liv ska ta ny form, får bubbla runt i samma cocktail som där det också ligger sorg över förlusten av vardagstid tillsammans, små barnarmar runt halsen, den omedelbara tilliten, barnets närvaro som får mig att hålla mig alert, liv och rörelse i huset, kramar och samtal på kvällen, konflikter, återförening och försoning, och soffhänget i varsin bubbla, tysta men ändå tillsammans.

Allting har sin tid...

Nu är det tid att sörja och glädjas på samma gång. Att låta saker få ta sin tid.

Att glädjas åt allt nytt och spännande i deras och mitt eget liv. Att vara förväntansfull inför det som kommer men som vi ännu inte har sett.

Att skapa nya rutiner. Att få vara en del i varandras vardag via samtal och bilder. Återseendets glädje under kortare perioder då de kommer hem och besöker mig i den nya vardag jag har skapat i mitt liv eller när jag får komma och besöka dem i deras vardag.

En dag ringer min dotter och utbrister: "Mamma, det är så lustigt, helt plötsligt märker jag att jag gör precis som du brukar göra!!!"

Ja... och när man tänker på det så kanske det inte är så konstigt. I cirka tjugo år har hon studerat mig, mina rörelser, mitt sätt att ta mig an saker, mitt sätt att sätta gränser, mitt sätt att arbeta och att vila, mitt sätt att älska, mitt sätt att sörja, gråta och mitt sätt att skratta, mitt sätt att vika tröjor och mitt sätt att slarvigt lämna kaffekoppen på soffbordet. Mitt sätt att visa intresse för andra människor och min oförmåga att hålla ett schema i minnet.

Så min vardag lever också vidare genom dem, i alla fall delar av den. Formade av vår gemensamma vardag lever vi vidare på varsitt håll, var dag. //

Ruth Lindholm

MATNYTTIGT

med Marie

PRAKTISKA TIPS FÖR LIVET HEMMA MED BARN

Jämför jag med många andra så är jag nog lite konstig – jag gillar nämligen när vardagen kommer igång igen efter sommarlov och semester, jag gillar till och med måndagar. Antagligen beror det på att jag tycker om att ta nya tag, se nya möjligheter, att göra om och göra bättre. Jag tycker också om när mitt liv flyter på, när det är enkelt och går mycket på rutin. Alltså måndagar och vardagar.

Nu ska ni därför få några av mina bästa tips för en enklare och smidigare vardag inom tre olika områden:

1 FÖRENKLA

Strumpor, STRUMPOR, STRUMPOR!!! Visst är det lika jobbigt varje gång tvätten ska skötas, särskilt när man har barn som tar av sig strumporna överallt. De försvinner! Så, gör som jag, låt alla i familjen välja en färg som deras strumpor ska ha, sen köper du bara den färgen till den familjemedlemmen. Pappa gillar svarta, mamma gillar vita, storasyster vill ha lila, lillebror vill ha gröna, osv, osv. Kan du få tag på enfärgade är det ännu bättre, då gör det inget om det försvinner några längs vägen och du behöver inte ens para ihop dem!

Ett annat strumptips för de med barn som tar av strumporna är att ha en korg i hallen där barnets strumpor förvaras. Då går det enkelt att ta på strumpor när man ska iväg och lika enkelt att ta av dem när man kommer hem. Ingen (läs mor eller far) behöver desperat leta försvunna strumpor när det är bråttom iväg.

2 RENSA

Är det någon som tycker det är jobbigt att hålla ordning på köksbänken? Att det finns för lite bänkyta? Jag har ett tips för att göra köket bättre. Tänk på köket som en arbetsplats. Precis som på ett skrivbord ska enbart det som används varje dag få stå framme. Resten ställs in i skåp och lådor. Men även i skåpen och lådorna bör grejerna placeras utifrån hur ofta de används. Saker som används varje vecka ska stå mer lättillgängligt än de som används en gång i månaden. Så rensa nu bort från bänken den fina köksmaskinen som bara används var tredje månad!

Passa på när du tvättar att rensa undan urvuxna barnkläder. Lägg det omgående i en kasse eller låda. Fundera även på vilka barnfamiljer du har i din närhet. Är det någon av dem som skulle uppskatta att ära kläderna? Under en lång tid "prenumererade" jag på kläder från en god vän vars dotter var lite större än min. Vi fick bra kläder i bra skick till ett bra pris. Tack till A och C!

3 RUTINER

Goda rutiner är en del av ett gott liv. Under sommaren är det inte mycket som går på rutin, man måste ju kunna dra nytta av härligt sommarväder, grillkvällar och glasspauser. Så nu är det skönt att låta de goda rutinerna få återkomma. Kanske finns det även utrymme för några nya? I vår familj arbetar vi med att vi alltid ska göra något "måste" innan vi gör något roligt. Ofta är våra "måsten" lite tråkiga (ta ut soporna, vik tvätten, gå ut med hundarna, plocka ur diskmaskinen, städa rummet, osv), men det är så skönt att göra det roliga när vi har övervunnit oss själva och åstadkommit något innan. Min bok är alltid mycket bättre när tvättmaskinen är startad och köksbordet avtorkat.

En annan rutin handlar om matlagningen. Det är ofta som barnen snöar in på en eller några maträtter som de vill ha varje vecka. Trist kan tyckas. Men gör en grej av det istället. Låt barnen gemensamt välja en maträtt de vill äta varje fredag, till exempel tacofredag, men på ett villkor, de ska laga den själva, givetvis anpassat efter ålder och förmåga. De kommer äta sig ordentligt mätta, lära sig samarbeta och laga mat. En klar vinst i min bok! Efter ett tag kan man ha familjeråd och utvärdera, kanske väljer de en ny maträtt att bli rutinerade på.

Ta nu chansen till nystart och gör denna höst bättre än den förra!



Hemmaodling

FÖR EN HÅLLBAR VARDAG

Mellan två mindre orter på den småländska ostkusten ligger Kråkeback. Här, i ett charmigt, solgult hus omgivet av kohagar och skog bor odlingsinspiratören och livsstilscoachen Ida Goldstrand som har format sin vardag efter familjens behov. Ett köp av lite sallad för fem år sedan blev starten på ett odlingsintresse som växt och möjliggjort för familjen att skapa en friare vardag med tid för barnen.

– Som förälder måste du lyssna på din magkänsla. Det går alltid att hitta lösningar som fungerar, säger Ida Goldstrand.

Föräldrarna har alltid varit överens om att fokusera på mer tid för barnen. Ida är uppvuxen med en mamma som var hemma mycket med barnen, Mikael har varken gått på förskola eller fritids.

– Jag har levt i ekorrhjulet och visste att jag ville leva annorlunda med barn. Barnen var otroligt efterlängtnade och jag var säker på att jag ville ha dem nära så mycket som det var möjligt. När vi fick Amandus började jag göra fler aktiva val med målsättning att vara hemma så mycket som möjligt, säger Ida.

– Vi gjorde ett försök att skola in Amandus i förskola strax innan Otilia kom, berättar Ida och förklarar att det ibland kändes svårt att hinna med arbetet som coach. Men inskolningen som den ofta ser ut, där föräldern förväntas lämna barnet på förskola efter några få träffar, fungerade inte alls. Föräldrarna valde att avbryta inskolningen. Amandus fick vara hemma på heltid. Ett beslut familjen aldrig har ångrat.

Mycket av Idas arbete har varit möjlig att administrera hemifrån och flytta till kvällarna då Mikael var hemma.

– Vi började faktiskt med digitala träffar redan innan pandemin. En stor fördel.

Barnen tycker det är kul att vara med och träna och Ida kan ibland höra Otilia leka och ropa klämkläcka hejarop likt sin mamma under träningspassen.

Tid tillsammans skapar guldstunder

– Att få vara hemma tillsammans har kittat ihop familjen. Barnen har verkligen knutit an till varandra. Samtidigt som det har varit tufft vissa perioder har vi haft så många guldstunder, berättar Ida och ler när hon berättar att Amandus lärde sin lillasyster att cykla i somras.

Som tvåbarnsförälder har hon hittat fungerande lösningar då ett barn eller en syssla kräver lite mer av hennes fokus.

– Jag försöker ha färdiga aktiviteter klara att plocka fram snabbt vid behov. Som månsand, till exempel. Fantastiskt enkelt och roligt för alla.

– Vi involverar barnen mycket i allt vi gör. Och pratar mycket. Jag pratar med dem hela tiden! Eftersom de behövde byta språk när de var små har jag varit ännu mer noga med att ge dem ett stort ordförråd redan från start.

Barn behöver tid

Barnen var 2,5 och 4 år när Ida, som är utbildad lärare, med blandade känslor tackade ja till en anställning på en skola på grannorten. Familjen skulle få en lite stadigare inkomst. Barnen behövde skolas in tillsammans. Ida var tydlig med sitt mål; denna inskolning skulle göras rätt. Pedagogerna kom först hem till familjen ett par gånger innan familjen åkte till förskolan och lekte korta stunder under flera månader. Denna gången gick det mycket bättre.

För Amandus och Otilia innebar Idas anställning förskola ungefär tre dagar i veckan. Något som för många familjer låter lite blev ändå alldeles för slitsamt.

– De dagarna var kaos. Barnen var trötta och när vi kom hem var det så mycket känslor som skulle ut.

Anställningen löpte ut. Snart skulle Amandus börja obligatorisk förskoleklass och Ida ville kunna stötta honom i den omställning skolan skulle innebära.





– Det var befriande att få äga min tid igen. Jag ser att lugna eftermiddagar efter skola är vad familjen behöver.

Ett salladsköp gav en friare vardag

För fem år sedan köpte Ida sallad av en kvinna i grannbyn som tog sig tid att visa sina odlingar. Ida som tidigare inte hade haft en tanke på att driva upp egen mat berättade för sin man Mikael som gillar att gräva. Han är grävmaskinist till yrket och straxt efter deras samtal var familjens första odlingar anlagda. För varje säsong har odlingarna vuxit. Intill frilandsodlingen finns också en odlingstunnel.

– Tunneln förlänger säsongen. Snålblåst och regn kommer inte in, så det blir väldigt mysigt.

I år gjorde Kråkebäcks Trädgårdsland debut på den lokala REKO-ringen och har tagits emot väl av nyfikna och återkommande kunder. Ida säljer även grönsaker via sina sociala kanaler när överskottet blir för stort.

I anslutning till familjens nu 100 kvadratmeter stora odlingsyta finns både studsmatta och gungor, medvetet placerat för att barnen ska kunna välja mellan lek och mammas sällskap när odlingarna behöver skötas.

– Barnen är delaktiga på sina egna villkor, från sådd till försäljning. Amandus är en skicklig snigeljägare och Otilia smaskar tomater. Vid REKO-utlämningarna står de redo att leverera påsar med grönsaker.

– Jag har alltid drömt om att barnen ska slippa långa dagar från hemmet. Hemmaodlingen har gjort det möjligt för oss. Sedan känns det väldigt fint att själva odla maten vi tillagar.

Mat, sömn och återhämtning

För att skapa en hållbar vardag där hela familjen mår bra har föräldrarna några enkla, viktiga rutiner.

– Var tredje timme äter familjen Goldstrand, annars funkar ingenting! Maten slarvar vi inte med, berättar Ida med ett lättsamt allvar.

Dessutom är sömnen viktig. De försöker följa barnens dygnsrytm och hålla sig till samma tid för nattning varje kväll.

– Vi har som mest en aktivitet om dagen. I skolveckorna ännu färre. Barnen har stort behov av att vara hemma och bara vara. De är väldigt nöjda med att få vara nära oss, berättar Ida som understryker vikten av att vara lyhörd för barns behov av återhämtning.

När familjen nu har landat i en vardag skapad för dem och deras behov önskar Ida att fler föräldrar vågade följa sin inre kompass i sina livsval:

– Som förälder måste du lyssna på din magkänsla. Känns det inte rätt är det inte rätt. Det går alltid att hitta lösningar som fungerar.

Text och foto: Anna Broette

*Testa familjens recept på
månsand på nästa sida!*



FAMILJEN GOLDSTRANDS
BÄSTA RECEPT PÅ

MÅNSAND

1 liten hink fin leksand

1 liten hink mjöl

3 dl mat- eller babyolja

*Använd en stor låda som du
förvarar sanden i*

Häll i sanden

Häll i mjölet

Häll i oljan

Dega ihop och börja leka!

ANTINGEN OCKSÅ. ELLER?

"Jag är med i en bokklubb, det låter så bildat att bara få säga det", sa en medläsare i min bokklubb. Det är en sammanslutning av åtta småbarnsmammor som läser, eller inte läser (om tiden inte räckte till) en gemensam bok och sedan släpper samtalet lös. En kväll myntades ett uttryck som levt med mig det senaste året och som jag delat med mig av så fort jag fått tillfälle.

"Det heter antingen eller, inte antingen också"

Har familjen varit i lekparken en solig lördag, då blev inte toaletterna städade. Bakade jag eget bröd en morgon, så var jag inte ute och sprang. Var jag på bokklubb en kväll, då hanns inte disken med. Antingen eller, inte antingen också.

Detta är viktiga ord år 2021, då Instagram får oss att tro att flödet vi beskådar utförts av en enda supermänniska. Hjärnan registrerar bekantskapskretsens samlade doings en lördagsmorgon: surdegssbak, träning för långlopp, sovmorgon, renovering, stallkötsel, isvaksbad, brunch med närmsta vännerna.

Belyser vi tillvaron som hemmaförälder utifrån ett "antingen eller", så blir det också tydligt att: just nu tillåter inte bankkontot några regelbundna jätteinsättningar till sparande och just nu står yrkesförkovran på vänt (även om jag personligen är övertygad om att några år hemma med barn är det samma som en riktigt bra ledarskapsutbildning).

Och som för det mesta, så är det ur det lilla barnets perspektiv som sanningen och verkligheten blir som tydligast. Nog märker de när vi som föräldrar riktigt landar i nuet i ostörd närhet.

Efter en sån där dag som bestod av en mix av lite för mycket viktigt och oviktigt att göra, så sjönk jag istället ner i soffan bredvid dottern när tredje frågan om adjektiv kom under den sista "ska-bara-raiden". Ja just det. ANTINGEN hänger jag upp den blöta tvätten, ELLER så ägnar jag mig åt att verkligen förklara så att hon förstår.

"Mamma, det var så gott och mysigt att få göra läxan med dig." Jag kunde inte annat än hålla med.

Lovisa Öhrman

”

*Antingen eller,
inte antingen
också.*

*Detta är viktiga
ord år 2021, då
instagram får oss
att tro att flödet vi
beskådar utförts
av en enda
supermänniska.*



mitt val

Hej! Jag heter i dag Ann-Kristin Reuterstad Tisjö. Är 74 år. Bor i Stockholm. Har fött sex barn och har idag tolv barnbarn. Har aldrig haft mina barn på dagis.

I mitt första äktenskap fick jag två söner som jag var hemma med tills den yngsta var tre år. På grund av skilsmässa var jag tvungen att börja jobba. Hos advokaten tyckte då min exman att han hade försörjt mig under dessa år, så det borde jag ersätta honom för!

I mitt nästa äktenskap fick jag tre söner och en dotter. Hade då sex barn och en man som jobbade jämt för att vi skulle klara av att jag var hemma med barnen. Det blev många år hemma då jag började jobba när den yngsta var tre år.

Hade en grannfru som ifrågasatte mitt beslut att vara hemmamamma. Hon sade: "Man får ju fläckar på kjolen!" Har många idiotiska exempel på uttalanden från karriärkvinnor under åren, men det som irriterar mig mest är att politikerna fortfarande efter 40 år inte fattar att om jag lämnar mitt barn på föris så subventionerar samhället den platsen med åtskilliga tusenlappar. Om jag väljer att själv ta hand om mitt barn så får jag inte någon hjälp ekonomiskt. Det slår även på pensionen!

Jag är ändå så helt övertygad om att jag gjorde rätt. Jag kunde inte tänka mig att lämna bort mina små barn till en institution med andra vuxna och en massa barn. Inte när de var så små att de inte kunde prata, äta själva eller gå på toa – tala om hur de mår, berätta hur det har haft det på dagen.

Jag vågar påstå att mina barn har fått känna sig älskade och omskötta, och det av mig som de hade den närmaste anknytningen till. Jag behövde inte väcka dem på morgonen för att stressa iväg. I dag har jag facit på vad som hänt med mina barn: vuxna, trygga, och fina föräldrar till sina barn!

Jag kan prata mig blå om hur viktigt det är med denna grundtrygghet! Ett av de vackraste orden som finns! Barn som får denna grundtrygghet växer upp till mogna, ansvarstagande vuxna. De utvecklar empati och delar med sig av sin trygghet genom att avvärja mobbing.

Det ska inte finnas en motsättning i hur man väljer. Vill jag ha mitt barn på förskola, visst! Vill jag vara hemma med det, visst! Den ekonomiska situationen skulle avhjälpas med ett vårdnadsbidrag under de första viktiga åren! Man bör ha rätt att om man vill, vara hemma tills barnet är 3 år!

Jag har varit hemma de första tre åren med alla mina sex barn. Det är det bästa jag gjort! När jag skulle börja jobba igen sökte jag ett arbete där det stod mellan mig och en annan sökande. Vi hade samma meriter. I efterhand fick jag höra att de hade sagt: "Ta sexbarnsmamman, för hon kan organisera!"

De åren jag var hemma med barnen är de bästa i mitt liv! Jag har sedan jobbat som ekonom och trivts med det, men det går inte upp mot barnaåren! Mina barn är nu vuxna och har egna barn. De är lugna, trygga och harmoniska människor!

Mitt val – mitt liv.



”

När jag skulle börja jobba igen sökte jag ett arbete där det stod mellan mig och en annan sökande. Vi hade samma meriter. I efterhand fick jag höra att de hade sagt: "Ta sexbarnsmamman, för hon kan organisera!"





Vem är du? Vilka erfarenheter och val har lett dig dit du är idag?

Ibland får vi frågor om varför vi fortfarande har barnen hemma, varför vi tagit hem våra barn från förskolan, eller varför vi jobbar skift för att få mer tid till barnen. Egentligen vet vi exakt varför, men det är inte alltid helt lätt att dela svaret med andra, som gjort andra val.

Vill du få hjälp att sätta ord på din alldeles egna personliga berättelse och hitta modet att dela den med andra?

Välkommen på en inspirerande workshop med vår presentationscoach Lina, där ditt genuina berättande står i centrum.

Efter workshopen kommer du att ha:

1. Större förståelse för vilka inre hinder som kan komma i vägen för att "våga berätta"
2. Tre enkla verktyg för att hitta och bygga en berättelse
3. Ett första utkast av din personliga berättelse

VARMT VÄLKOMMEN TILL
DET DIGITALA RUMMET

TISDAG 16 NOVEMBER
KLOCKAN
19.30 - 21.00



ANMÄL DIG IDAG PÅ
www.haro.se



Åsas älskade vardag

Numera älskar jag min vardag. Det gjorde jag inte förr. Då levde jag för helger och semestern – och blev sen besviken. Med fyra barn i huset blev det ändå ingen återhämtning för mamman. Hur jag än rationaliserade räckte dygnets timmar inte till. Jag köpte fryst pizza till barnen, jag bakade sällan bullar, jag lät trädgården växa igen med ogräs. Jag var verkligen inte pedant. Ändå räckte inte timmarna. Varför?

Det så kallade livspusslet... Har det nånsin gått att få ihop? Jag blev nyfiken på tidigare generationer och började läsa om hemarbetsstudier i Brita Åkermans bok *Den okända vardagen*:

På 1930-talet låg arbetsveckan för hemarbetande husmödrar på 60–70 timmar.

På 1950-talet: 61 timmar i veckan.

På 1960-talet: 54 timmar i veckan.

På 1980-talet lade kvinnor med barn mellan 0–18 år 42 timmar/vecka på hemarbetet medan männen lade 12 timmar på "inre" arbete i huset och 5 timmar på "yttre" arbete med bil, trädgård och bostadsunderhåll. Summa för hemarbetet: 59 timmar.

80-talsmänniskan lade alltså mer tid på hemmet än 60-talsmänniskan! Trots moderniteter som dagis, storköp, kylskåp, frys, bil, flera badrum i bostaden och egna rum till alla barnen.

Eller kanske just därför? Prylar tar som bekant tid att införskaffa och vårda. Fler rum = mer att städa.

Nu då? Vi som var med på 80-talet tycker nog att den livsstilen ändå var en dans på rosor jämfört med dagens krav. Jag beslutade mig för att göra en egen hemarbetsstudie.

Det här var för några år sen då alla våra fyra barn bodde hemma. Jag iakttog vad familjemedlemmarna gjorde i hemmet, räknade minuter och antecknade. Det var mer komplicerat än jag trott. Handla mat, till exempel, var inte bara att tillbringa en halvtimme i mataffären.

Nej, handla mat börjar redan dagen innan med inventering av kyl, frys och skafferier och shoppinglistskrivning. För att ta sig till affären behövs en cykel (som ska pumpas) eller bil (som ska tankas). Man ska kämpa sig upp för backar i snålblåsten, alternativt bli sittande i nån bilkö. Kanske har man barn med som man försöker undervisa i hushållsekonomi och näringslära.

Väl hemma ska allt packas upp och stuvats in på sin plats. Kanske behövs några hyllor torkas av och en massa små skålar med matrester tas om hand. Matsvinnet, ni vet, måste ju minska. Barn och make får lockas att äta upp den gamla maten så att man får plats till den nya. En liten fiffig måltid ska alltså snos ihop av resterna och hoppsan, plötsligt har halva dagen gått och man har ännu inte fått in all den nya maten i kylan...

Uppgifterna går alltså i varandra. Mathandlaren är samtidigt dietist, ekonom, barnskötare, pedagog, städare och kock. Samma sak då som nu.

”

Nu skulle här livspusslas! Med mina nya insikter och alla tidsberäkningarna i ett excelark kallade jag till Firma Familjs arbetsplatsträff. Nu skulle rättvisa skipas. Med rimlig arbetsbörda och lagom mycket vila för både mamman och pappan!

Fast fler uppgifter har tillkommit år 2020 jämfört med 1980. På väg till affären får jag numera ta en tur till återvinningsstationen med tio kassar skräp, som jag först sorterat hemma. Under tiden plingar mobilen tio gånger. Fika till klassträffen ska fixas av mig, som är klassförälder i år. Och jag måste skynda, skynda för ett barn ska strax skjutas till dansen och ett annat hämtas från kören.

När min kartläggning var klar blev summan förbryllande lik tidigare generationers: 54 timmar i veckan krävdes för att dra runt vår familj och vårt hem. Skillnaden mot förr är att vi försökt pressa in två heltidsjobb! Medan det i tidigare generationer ofta räckte med en heltidstjänst inom familjen.

Ända in på 1980-talet var det vanligt att ena föräldern var hemma en sisådär 10 år och därefter jobbade deltid tills barnen flyttat hemifrån.

Nu skulle här livspusslas! Med mina nya insikter och alla tidsberäkningarna i ett excelark kallade jag till Firma Familjs arbetsplatsträff. Nu skulle rättvisa skipas. Med rimlig arbetsbörda och lagom mycket vila för både mamman och pappan!

I vanliga firmor fokuserar man på lönearbete. I första hand kommer jobbtimmarna och sen får resten av livet lösa sig bäst det kan. I Firma Familj började vi tvärtom med Livet. Så här:

1) För att orka leva måste man sova, eller hur? Jag frågade maken hur mycket sömn han behöver per natt och han sa 9 timmar. $9 \times 7 = 63$ timmar sömn per vecka. Jag skrev in samma för mig.

2) För att leva behöver man också äta. Vi skrev in antal timmar och minuter som vi ville tillbringa sittande vid matbord. Samma summa för oss båda.

3) Därefter kom badrumstid. Samma för båda.

4) Sen kom punkten fritid. Alltså tid, då man är fri att göra vad man vill: leka med barnen, läsa en bok, jogga i skogen eller bara vara.

Den genomsnittliga svenska mannen har tydligen kring 30 timmars fritid i veckan. I min kartläggning visade det sig att jag, Åsa, hade 7 fria timmar i veckan och maken 14. Alltså 1–2 lugna timmar varje dag medan vi i övrigt sprang mellan jobb, disk, tvätt, mat och skjutsa barn. Det var orättvist på flera sätt. Dels att maken hade dubbelt så mycket fritid som jag. Men också att han hade knappt hälften så mycket fritid som den genomsnittliga svenska mannen. Hur klarar man det när man i själva verket är tröttare och krassligare än den genomsnittliga svenska mannen?

Och varför hade jag, Åsa, mindre än en fjärdedel så mycket fritid som den genomsnittliga svenska mannen? Ska en mamma ha mindre tid till återhämtning och vila än en pappa, en genomsnittlig man eller för den delen en kvinna utan barn? Borde det inte vara tvärtom, att modern, som har världens viktigaste och mest krävande uppgift, har mer vila? Eller åtminstone lika mycket?

Jo, så klart! Vi skrev in 30 timmars fritid för maken och 30 för mig. Det betydde att vi från och med nu båda skulle ha lediga vardagkvällar efter klockan 19 och en stor del av lördag–söndag fria från åtaganden.

Sen räknade vi ihop timmarna och konstaterade att maken och jag nu vardera hade 47 vakna timmar kvar av veckan. Dessa timmar skulle räcka till hemarbete + lönearbete. Hemarbetet tar 54 timmar som vi såg ovan. Hur skulle vi dela upp det?

Skulle vi ta 27 timmar hemarbete + 20 timmars lönearbete var?

Eller skulle den ena ta 47 timmars hemarbete medan den andra tog 40 timmars lönearbete + 7 timmars hemarbete?

Skulle vi kanske leja bort några timmar av hemarbetet för att få plats med mer lönearbete? Eller kanske sälja villan och flytta till hyreslägenhet för att helt slippa punkterna hemrenovering, ogrärensning och snöskottning?

Hur vi gjorde berättar jag om i boken *Jag lämnar ekorrhjulet*. Vi fann en lösning där vi kan baka pizza och bullar, jogga i skogen, leka med barnen, jobba och ha lediga kvällar och helger.

Livspusslandet handlade i vårt fall om ren och skär matematik. Numera längtar jag inte bort från vardagen. Istället händer det att jag längtar från semestern till min trivsamma vardag!

Åsa Axelsson

Författare till boken "Jag lämnar ekorrhjulet: ett liv utan lönearbete"

Några uppgifter i hemmet som Åsa tog tid på:

Handla, städa, diska, tvätta
Vårda skor
Packa undan kläder efter säsong
Föra skräp till återvinningsen
Laga sin egen lunch när man jobbar hemma
Planera familjefester, och genomföra dem
Plugga in hur man förser ett veganbarn med rätt näring
Följa barn till läkare, tandläkare, sjukgymnast
Lära barnen laga mat, städa, tvätta
Deklarera
Betala räkningar
Diskutera amorteringsplaner med banken
Hjälpa den äldre generationen
Byta batterier och glödlampor
Plocka ner studsmattan inför vintern



NEUFELDSPALTEN

När instinkten gör uppror mot vardagen

JONAS HIMMELSTRAND
SVENSKA NEUFELINSTITUTET

"Det här går ju rakt emot hur Sverige ser på barn och föräldraskap, och samtidigt känns det helt rätt."

Så låter en vanlig reflektion från deltagarna på någon av Svenska Neufeld-institutets distanskurser. Observationen är korrekt och den görs av många föräldrar som är i kontakt med sina föräldrainsinkter. Men i Sverige saknas kulturellt stöd för det föräldraskap som naturen avsåg, vilket leder till besvärligheter för både barn och föräldraskap.

Föräldrar tvingas till svåra beslut och ett ibland omänskligt pusslande.

Anknytning är människans viktigaste behov, och med en begränsad räckvidd under de första åren. Instinkten hos föräldrar att ta omsorg om barnen är anknytningsens andra instinktiva motpol. För såväl barns som föräldrars utveckling och välbefinnande behövs att det är föräldrarna, inte statsmakterna, som fattar besluten om barns omsorg. Föräldrarna har bäst förutsättningar att se sina barns individuella behov, vilket inte kan sägas om statsmakterna.

Även hos vuxna är anknytning ett avgörande behov. Det är därför vi är känsliga för vad andra tycker.

Barnavårdscentralen pressar på kort efter ett-års-dagen, "Nu är det dags att se till att lillpojken börjar på förskolan". Grannarna ger också menande blickar åt ett- och halvt-åringen som ännu verkar vara hemma i stället för på förskolan. Bekantskapskretsen säger: "Varför måste ni vara tvärs emot, alla har ju sina barn på förskolan". Farmor och morfar kanske själva gick på förskolan, och har andra projekt senare i livet än att ta hand om barnbarnen.



Vidare vill de svenska statsmakterna, oavsett politisk färg på blocket, att alla barn ska vara på förskolan från ett års ålder. Därmed har de gjort hemomsorg till en klassfråga. Den förvärvsarbetande föräldern ska ha en rejäl lön för att ensam kunna försörja en familj.

Många familjer har dock upptäckt att man kan gå ner rejält i standard och ändå få en hög livskvalitet, just med barnen hemma. Men då måste man förutom den begränsade ekonomin även uthärda de menande blickarna från omgivningen, eller den pinsamma tystnaden runt vissa spösmål.

Därmed tvingas önskan om hemomsorg ofta ge vika för Samhällets påtryckningar. Vardagens svenska realiteter innebär kanske att det måste bli förskola i alla fall. Men instinkterna är kvar och vi försöker pussla med att överbrygga barnets timmar på förskolan med någon present hemifrån att öppnas vid lunch, samt att hämta tidigt. Nu är ekonomin räddad, men att hämta tidigt kan räcka som provokation.

Att anknytning är människans starkaste behov är något vetenskapen känt till sedan 1960-talet. Anknytningen är alltså människans självaste överlevnadsinstinkt. Därmed kan vi förvänta oss starka instinkter att skydda anknytningen.

När hjärnan trycker på larmknappen att anknytningen är hotad så frigörs tre starka emotioner: det intensifierande sökandet; frustrationen som kan ta sig uttryck i aggression; och alarm som brukar generera rädsla för mörker och spöken om kvällen hos barnen.

Om dessa emotioner frisätts mer kroniskt, kommer de att driva fram rejäla beteendeproblem.

I takt med att vi mognar så blir vi bättre på att kunna behålla känslan av anknytning även när föräldrarna är frånvarande.

När anknytningen djupnat fram mot 4–5 års åldern vet ofta barnet att känslan av föräldrarna finns kvar även vid flera timmars frånvaro. De yngre barnen som behöver gå på förskola får vi hjälpa att minnas oss föräldrar på olika vis.

Ett problem i den svenska vardagen är att barns behov och föräldrars instinkter inte erkänns vare sig kulturellt eller politiskt. Men gissningsvis har mänskligheten befunnit sig vid liknande brytningspunkter tidigare.

Man får göra det man kan, och känna sorgen över det man inte kan, och lita till att människans starka anknytningsinstinkter med tiden kommer att driva fram bättre lösningar. //

Smått & gott

Nätshoppar?

Bli medlem i Sponsorhuset och tjäna pengar till Haro och dig själv när du handlar på nätet. Närmare 600 nätbutiker är anslutna. Skanna QR-koden för att se ett videoklipp om hur Sponsorhuset fungerar.

"Det känns toppen att till exempel köpet av patroner till skrivaren också kan generera ett bidrag till en förening jag bryr mig om."



FLYTTAT?

Vänligen hör av dig till oss för adressändring! Skicka ett mail till: **registrator@haro.se** med din nya adress!

Samtal - Mödrar emellan

Välkommen till "Samtal - Mödrar emellan"!

Då och då bjuder vi i 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, eller skicka ett mail till 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.

Kul att ses!

Tack till alla er som dök in i det digitala rummet för inspirationsstunden "Fatta pennan" den 24 augusti!

Har du en e-postadress?

Du får gärna ge den till oss för att underlätta utskick och kontakt. Tidningen kommer dock fortsatt med posten!

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:
info@haro.se



Tips & tankar?

Känner du någon hemmaförälder vi borde intervjua? Eller har du någon tanke som kunde hjälpa oss att förbättra vårt innehåll?

GÄSTKRÖNIKA

Familjelivets ekologi



När jag skriver det här är det sensommar och jag befinner mig i nordligaste Norge, på platsen där jag födde mitt barn och levde under de första åren av hans liv. Han kom med hösten, och tillsammans gick vi in i en tre månader lång vinter utan dagsljus. Det var som gjort för att gå i ide. Vi, tillsammans i vår lilla bubbla av hormoner, bröstmjölk och kärlek.

När våren kom njöt vi av solen, ammandes på stranden framför snöklädda fjäll. Och så gick året. När hösten kom började folk fråga oss: "När ska han börja i förskola?" I förskola? Varför skulle jag byta ut detta liv, denna vardag full av kärlek och närhet, mot stressiga morgnar och separation?

Mitt barn var ett känsligt barn, och lika känslig som han, var nog jag. Han behövde slussas in i detta liv i lugn och ro, och jag behövde lära mig att vara mamma. Det är något många glömmer, att ingen av oss kan det här när vi blir föräldrar för första gången.

Instinkterna har vi kanske, men varje barn är en egen människa som vi måste lära oss att förstå och leva med. Ändå förväntas vi att fixa vardagen direkt, kastas ut i jobb, vara borta från våra barn hela dagarna, och på något sätt ändå kunna fungera ihop som familj, under de få, trötta kvällstimmar vi har ihop. Vi vet att en stressig start på dagen, en sån dag då vi vaknar för sent, inte hinner tugga färdigt mackan och sen måste kasta oss iväg till jobb i regn och rusk riskerar att sätta tonen för hur resten av dagen blir.

Jag tänker att det är samma sak med livet. Vi behöver en lugn start på det. Vi behöver långa morgnar med gos i sängen, kärlek och blickar.

Vi behöver knyta an, komma in i en rytm.

Vi tar ett hopp till våren 2020. Världen drabbas av en pandemi och plötsligt tvingas vi att ta en paus.

För många människor i världen blir karantänen en tragedi, och de förlorar både jobb och hem. För andra blir karantänen i stället ett tillfälle för reflektion och en mycket välbehövlig vila.

Men från lyxpalatsen i L.A. hör vi kändis efter kändis klaga över hur outhärdligt det är att plötsligt behöva umgås med sina barn, dag ut och dag in.

I Sverige slipper vi karantän, men ändå hör vi folk beklaga sig över att de tvingas umgås med sina barn mer än tidigare.

*...och jag behövde lära mig att
vara mamma. Det är något
många glömmer, att ingen av oss
kan det här när vi blir föräldrar
för första gången.*

Vi plockar bär, jag och mitt barn, och stoppar munnen full av ängsyra, som har varit ett viktigt tillskott av C-vitamin här i norr.

Naturen ger oss det vi behöver, och jag fylls av kärlek till landskapet och av respekt för de människor som har lärt sig att leva här. Och de har inte bara stått ut, utan de har lärt sig att samleva med naturen, under mörkertid och midnattssol, i stormar och kyla.

Så är det att bli förälder också. Vi får inte välja barn, det kommer till oss, med hela sitt väsen. Det tar plats i våra liv, och vi måste lära oss att förstå det, tyda dess signaler och behov. Och barnet måste lära sig oss.

För vissa går det inte automatiskt, de upplever att det är svårt att förstå sitt barn, att deras personlighetstyper krockar. Men det här barnet är en del av samma ekologi som du – er familj. Och i en ekologi spelar alla roll, stora som små. De är olika, de har olika funktioner och behov, men de samarbetar. Rubbas en så rubbas helheten.

Min son är elva år idag. Han är min bästa vän. Vi har vår vardag ihop, vår rytm i livet. Vi kan varandra.

När jag ser honom, så olik från det oroliga, ängsliga och stressade barn jag själv var, så vet jag att han bär alla de där dagarna, månaderna och åren av lugn och kärlek i sig.

Maria Borda
Familje- och föräldracoach
@mariaborda.se



VÄRVNINGSKAMPANJ

*Ge en vän ett års gratis
medlemskap i Haro!*

Den du värvar får **ett års gratis medlemskap i Haro – Hemmaföräldrars Riksorganisation** (ordinarie medlemsavgift 200 kr).

Den värvade får Haros tidning, ett och annat mailutskick, och får nästa höst ta ställning till om han eller hon vill fortsätta vara medlem, genom att i så fall betala medlemsavgiften.

Maila oss på info@haro.se och uppge den värvades namn, adress, födelseår och e-post. Skriv "Värvningskampanj 2022" i ämnesraden. Erbjudandet gäller till årsskiftet.

Tiden hemma med de egna barnen är av naturliga skäl begränsad. Ett engagemang för Haros frågor är dock potentiellt livslångt, och därför ser vi mycket gärna medlemmar av alla åldrar.

Man kan vara eller ha varit hemmaförälder på heltid, deltid, eller inte alls – om man sympatiserar med Haros målsättning är man välkommen som medlem.

HAROS VISION & STRÄVAN

Haro organiserar hemmaföräldrar sedan 1981.

Vi verkar för att:

– **sprida kunskap om barns behov** och i allt stå upp för barns behov av en trygg anknytning, sund utveckling och goda möjligheter att nå sin fulla potential

– **stärka föräldrar** i deras föräldraskap som de viktigaste personerna och de första lärarna i barnets liv

– **möjliggöra barnomsorg i hemmet** genom att arbeta opinionsbildande på nationell och internationell nivå

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.



När man konfronteras med ett allmänt lovordande av vardagen såsom i uttrycket "älskade vardag", så får åtminstone jag ambivalenta känslor och motstridiga tankar – och detta trots att jag med stigande ålder och ökande erfarenhet alltmer kommit att gilla vardagslivets enkla tillvaro.

Uppenbarligen krävs en reflekterande analys av vardagens villkor och uttrycksformer i olika livsfaser, relationer och situationer. En vardag kan kännas trist och grå, när man befinner sig i en uppbrottsfas som tonåren utgör. Då vill man komma bort från förstelnade livsmönster, som hindrar ens utveckling.

En fungerande vardag kan kännas outhärlig, när man brottas med att få livspusslet att gå i hop beträffande barn, karriär och självförverkligande. Då har man behov av en livsform, som tjänar som ett sammanhållande kitt för de plikter, uppgifter och ideal, som känns dra åt olika håll.

Vid förälskelse, vurm eller stort nytt projekt känner man ofta, att den tidigare vardagens rutiner inte är relevanta utan att de måste ge vika för koncentration och full utlevelse för det nya. Men förr eller senare vaknar man upp och inser, att även de djupaste nya relationer eller de viktigaste nya uppdrag måste förankras i det mer vardagliga livet med alla dess tillfredsställanden av basbehoven av mat, sömn, hygien etc, vilka även om de känns ytliga ändå i långa loppet är nödvändiga för förverkligandet av aldrig så högsträvande mål och drömmar.

En hängiven relation kräver, när kon-trahenterna inte längre vill endast kommunicera på distans eller sväva på skära moln, att den materialiseras och förankras i en vardaglig livsföring, som efter visst kompromissande ändå ger bas och utrymme för bådadas strävanden.

En vardag, som är bestämd utifrån eller ovanifrån, känns förtryckande, medan en vardag, som man själv har hjälpt till att växa fram, står för trygghet och säkerhet. Om man av olika orsaker har ryckts bort från en tillvagd vardag, känner man vantrivsel och en alltmer ökande längtan att få återvända dit. Även om den vanliga vardagen har temporärt ersatts av fantastiska och livsförhöjande upplevelser, så kommer man oftast till en punkt, då den gamla vardagen känns vilsam och behaglig igen.

Man kan ha nostalgiska känslor för olika vardagar, som man haft under livsförloppet. Det behöver inte ses som betänklig regression, om man stundtals längtar tillbaka till någon av de vardagar, som man haft i barndomen, studietiden, första äktenskapet eller utlandsuppdraget.

Alla kunde de ha haft åtminstone någon komponent, som borde införlivas med den aktuella vardagen.

Ibland kan man diffust ana eller befara, att ens aktuella vardag kan komma att radikalt ändras, och då kan man känna oro, obehag eller till och med ångest. Sådana förändringar kan bestå i att flytta samman, få barn eller byta till jobb på annan ort, vilka alla i sig brukar vara angenäma.

Värre är, när förändringen är påtvingad mot ens önskemål. Då kan man känna sig rotlös och alienerad och desto mer ju fler vardagsfaktorer såsom bostadsmiljö, grannar, husgeråd och vanor man är tvungen att avstå från. Den nya situationen kan bli uthärdlig eller i bästa fall acceptabel, men ofta blir saknaden efter den gamla vardagen stor.

Likaså kan man i en akut kritisk och pressande situation i främmande omgivning intensivt önska sig tillbaka till sin invanda hemmiljö. Vardagen symboliserar trots allt stabilitet och skyddet mot all yttre fara, även om den har sina svårigheter. Viktigt är, att vardagen tillhandahåller givna roller, vari man känner sig behövd. Dessa kan kännas obekväma, men om de rycks bort, så uppstår ändå en längtan efter dem.

I vårt nya samhälle uppstår andra problem än i en gången tid, som var mer familjecentrerad, men ibland kändes inestängande. Numera kan man tycka, att staten via vissa politiska ideologier tvingar på den enskilda familjen en vardag, vars former föreskrivs av politruker, socialtjänstemän och "experter".

Idealet "bara det bästa åt folket" kan tyvärr innebära, att endast en modell eller norm för sammanlevandet och föräldraskapet är påbjuden och socioekonomiskt möjlig. Nutida liberalism tycks tyvärr inskränka de individuella personernas valmöjligheter till en statsindividualism, vilken endast stöder dem, som accepterar de för tillfället rådande normativiteterna. Detta har vi hemmaföräldrar inom Haro fått känna av in på nakna huden.

Välfärdssamhället har tyvärr ett auktoritärt drag, trots dess persuasiva, övertalande beteckning. En stark familj, som själv skapar sin egen självvalda vardag, är ett fundament för en sund stat.

Låt oss vara rädda om en väl fungerande vardag, som ger oss livsrum, där vi kan vara oss själva och ta eget hänsynsfullt ansvar! //

Leif Stille

NÄSTA NUMMER



Upp till kamp!

Vissa saker är värda att kämpa för. Punkt. Det kan vara med skälvande röst och darrande knän, men man måste bara säga ifrån. David mot Goliat, individen mot systemet, en hemmaförälder mot allt som skriker "föråldrat", "fel" och "farligt".

Slagorden har ekat genom historien. Också Haro – Hemmaföräldrars Riksorganisation ropar: Tid för barnen! Tid för barnen! Tid för barnen!

Nästa nummer av tidningen kommer att andas kämparglöd och kamplust. Inte för att Haro består av militanta mammor och skjutglada pappor, utan för att hemmabasen behöver beskyddas så att våra barn kan växa upp, i fred.

Vill du beskriva din kamp eller berätta om vad som får dig att trotsa konflikträdsla och konsensuskultur? Har du reflektioner kring eller erfarenheter av att kämpa för dina barn? Skriv till oss!

Haros medlemstidning är en tidning för medlemmar men också av. Som redaktion kan vi inte nog understryka hur välkommen du är att skicka in en text för publicering. Det kan vara några få rader eller en uppsats (tänk ett dataskrivet A4).

Du når oss på info@haro.se och för att bli med i nästa tidning behöver vi ditt bidrag senast **15 januari**.

Om Haro – Hemmaföräldrars Riksorganisation

Haro har sedan 1981 stått upp för hemmaföräldrar & alla som sympatiserar med mer valfrihet & tid för föräldrar & barn. Vi verkar för att sprida kunskap om barns behov, stärka föräldrar och möjliggöra barnomsorg i hemmet.



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:

Hanna Orre
hannaorre5@gmail.com

Elin Esberg
elinwigg@hotmail.com

Västerbotten:

Ann-Charlotte Carlsson
ac2.carlsson@gmail.com

Uppland:

Elin Åkerlund
linn_drue@hotmail.com

Örebro:

Deborah Lohman
deborahlohman@outlook.com

Sara Sörensson
sajo.sorensson@gmail.com

Stockholm:

Anette Ghahremani Aromäki
anette.aromaki@gmail.com

Skåne:

Caroline Gustafsson
caroline84gustafsson@hotmail.com

Kalmar:

Marita Sandberg
bmarta@bahnhof.se

Jönköping:

Maria Wernersson
mejamy@gmail.com

Värmland:

Marlene Augustin
augustin.marlene@gmail.com

Lovisa Öhrman
lovisa.ohrman@gmail.com

Kronoberg:

Emma Faxén
emma.josefina@yahoo.se

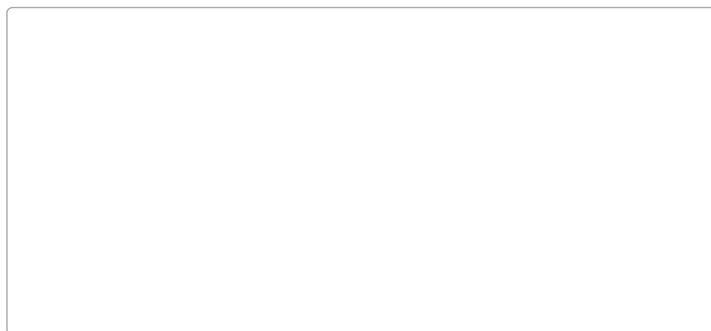
Östergötland

Emelie Szreder
emelie.szreder@gmail.com

Saknar du kontakt i just ditt distrikt/län? Kontakta oss i stället på info@haro.se så ska vi göra vad vi kan för att förmedla en kontakt till dig.

POSTTIDNING B

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



CHILDREN SPELL LOVE "T-I-M-E"

- ANTHONY P. WITHAM

