



Diskussionsgrupp för nyblivna föräldrar

Handbok för ledare



LEADER

I samma båt
samassa veneessä



Medfinansieras av
Europeiska unionen

©2025 Barnvårdsföreningen i Finland r.f.

Illustration: Maria Sann

Redaktör: Eva Palmgren-Wickström

Handboken för ledare har producerats inom projektet Hav och Hem – föräldrafärdigheter för en trygg vardag och bättre barndom i skärgården.

Projektet Hav och Hem finansieras med bidrag från Leadergruppen I samma båt rf och Svenska kulturfonden.

Innehåll

Inledning	1–2
Träff 1 Föräldrarollen – din nya identitet	3–5
Träff 2 Vardagen med bebisen – rutiner	6–8
Träff 3 Anknytning	9–11
Träff 4 Att fostra ett barn tillsammans	12–14
Träff 5 Välbefinnande och egen ork	15–17
Källor och lästips	18
Bilagor	
• Styrkestjärna	19
• Batteriet	20
• Nätverkskarta	21

Inledning

Träffen är 1,5 timme lång och bebisarna är med. Det brukar vara uppskattat att bjuda på ett enkelt mellanmål eller fika innan träffen börjar, så deltagarna hinner landa och småprata. Ett upplägg kan vara:

- Kl. 10.00–10.30: Mellanmål/fika
- Kl. 10.30–12.00: Gruppträff

Tips för ledare

Praktiskt

- Välj ett utrymme för diskussionsgruppen där barnvagnar och bilbarnstolar lätt får plats.
- Ha mjuka underlag och dynor på golvet så förälder och bebis bekvämt kan byta blöja eller leka.
- Ha gärna vattenkannor nära föräldrarna, särskilt ammande mammor behöver dricka mycket.
- Faktarutan kan skrivas ut och ges till gruppdeltagarna i slutet av varje träff.

Terminologi och deltagare

- Förälder, medförälder, ensamstående förälder, bebis.

Gruppsygghet:

- Börja varje träff med att hälsa alla välkomna! Ta gärna ögonkontakt och le, det skapar en prestationsfri och avslappnande stämning.
- Var lyhörd för deltagarnas behov. Anpassa programmet under träffarna så att alla inkluderas, till exempel genom att prata om viktiga vuxna i stället för partner eller medförälder då ensamstående mammor deltar.
- Om något under träffarna väcker svåra känslor kan du normalisera och avlasta situationen genom att lugnande säga att minnen ibland väcker både lätta och tunga känslor. Bekräfta och visa empati genom att tacka personen för att hen delat sina tankar. Du kan skydda gruppen genom att vänligt styra samtalet och konstatera att det här låter som något som skulle behöva mer tid än vi har. Följ upp individuellt efteråt genom att fråga hur det känns och ge information om var personen kan få professionell hjälp.

Övningar och lekar:

- Uppmuntra föräldrarna att testa olika lekar och övningar med barnet.
- Rim och ramsor är ett fint sätt att anknyta till bebis. Närhet, beröring, förälderns röst, ansiktsuttryck och ögonkontakt under leken bidrar till en trygg utveckling och anknytning för bebis.
- Uppmuntra föräldrarna att följa barnets initiativ och uppmärksamma små positiva ögonblick.
- Bilder på ett bebisansikte kan du ladda ner gratis på till exempel Pixabay.

Relationer och återhämtning:

- Normalisera omställningen från individ till förälder, det är vanligt att känna både glädje, oro och trötthet på samma gång.
- Om vardagen upplevs jobbig i den nyblivna familjen kan du uppmuntra föräldrarna att träna på sin självmedkänsla genom att prata vänligt med sig själva och sänka krav och förväntningar i vardagen. Tipsa dem om att hellre fråga Vad känns viktigast idag än Hur kommer jag att klara allt?
- Tipsa om mikropauser (t.ex. tre djupa andetag, fem minuter utomhus).

- Uppmuntra föräldrarna att träna på att reglera känslor tillsammans genom att använda en lugn röst, rytm och beröring. Att lugna sig själv hjälper oroliga barn att lugna sig.
- Påminn om vikten av att lyssna på sin medförälder, visa förståelse och bygga en "vi mot problemet"-känsla.
- Stöd föräldrarna att ta emot avlastning från familj och vänner. Det ger dem tid att vila och få vara tillsammans.
- Berätta om professionellt stöd som finns att få på orten, och påminn om att det är en styrka ta emot stöd, inte ett misslyckande. Berätta att resiliens byggs i relationer med familj, vänner, föräldragrupper och professionella.

Träff 1: Föräldrarollen – din nya identitet



Material: Bildkort, gympamattor, dynor

Fika: Bjud på fika 30 minuter innan träffen börjar

Ledaren presenterar sig och berättar om mål, begrepp, teman och praktiska saker under kursen:

- Målet med dagens träff är att tillsammans reflektera kring föräldraskapet och den nya rollen som förälder. Vi vill möjliggöra kamratstöd och nätverk i en avslappnad och trygg samvaro. Under träffarna delar vi tips på lekar som stärker anknytningen mellan dig och din bebis och på övningar som främjar mentalisering: din förmåga att förstå både barnets och dina egna känslor och behov.
- Begrepp som rör föräldraskap och den nya rollen kan upplevas på olika sätt. Det är värdefullt att reflektera hur du själv förhåller dig till dessa ord och att vi respekterar varandras val. Det kan handla om att använda benämningar som mamma, pappa, medförälder, partner, personers namn eller andra ord som känns rätt för den egna familjen.
- Teman för diskussionsgruppen kommer att vara: föräldrarollen och den nya identiteten, vardagen med bebis och rutiner, anknytningens betydelse, gemensamt föräldraskap och relationer samt hur vi kan ta hand om vårt välbefinnande och ork.
- Praktiska saker under kursen:
 - Ingen dokumentation av träffarna kommer att göras.
 - Som ledare har jag tystnadsplikt.
 - Vad är viktigt att tänka på för att gruppen ska kännas trygg?
 - Det som delas i gruppen stannar i gruppen.
 - Respekt för varandras perspektiv.
 - Lyssna aktivt och se till att alla får komma till tals.

Presentation

Vi börjar med att ledare och föräldrar, tillsammans med sina bebisar, står i en ring. Genom att prata med varandra placerar vi oss i ringen på tre olika sätt:

Alfabetisk ordning enligt förälderns förnamn, då presenterar vi även bebisens.

Tidsordning efter bebisens ålder.

Närheten till platsen vi är på i förhållande till eget hem.

Check in

Varje deltagare tar ett bildkort (ex. Mielenterveys voimaksi kuvakortit 2.0 eller egna) som svarar på frågorna:

- Vem hör till din familj?
- Hur känns det att vara förälder just idag?
- Vad är det finaste med din bebis just nu?
- Har du upplevt att något i föräldraskapet varit utmanande under den gångna veckan?

Diskussionsfrågor

Under träffen kan vi reflektera kring frågor som:

- Vad har överraskat dig mest med föräldraskapet eller familjelivet så här långt?
- Berätta en sak du vill dela från din förlossning.
- Hur har du upplevt din nya roll som förälder?
- Har du lärt dig något nytt om dig själv sedan du fick barn?
- Om du lever med en partner, har du lärt dig något nytt om hen?

Lek: Baka, baka liten kaka

Vi avslutar med en lek, som stärker anknytningen och ger en stund av närhet. Barnet ligger på rygg på en mjuk matta eller dyna. Ramsan går så här: Baka, baka liten kaka-Rulla, rulla liten bulla-Ringla, ringla liten kringla-Mjöla den och pricka den (sockra den) – Och skjuts in i ugnen!

Under leken kan du följa dessa steg: Klappa bebisens händer till rytmen–Rulla en osynlig bulle i bebisens händer–Rita kringlan på bebisens mage med ditt finger–Mjöla magen med handflatan–Pricka med fingertopparna–Lyft upp bebisen i luften!

Gemensam reflektion

Hur reagerade bebisen på leken?

Check out

Innan vi avslutar träffen för vi en kort reflektion:

- Beskriv med ett ord hur du känner dig efter den första träffen.
- Vad ser du fram emot under de kommande träffarna?

Det här kan du göra hemma

Fundera över vad de gemensamma (lek)stunderna med din bebis ger, nu och i framtiden.

Faktarutor

Att bli förälder innebär en djup identitetsförändring, man går från att vara individ till att också bli någon annans trygghet och anknytningsperson. Det är inte en roll man genast "har", utan en process som växer fram när man lär känna sitt barn och sig själv i den nya situationen. Den här övergången påverkar föräldrarnas självbild, relationer och värderingar. Många upplever både mening och osäkerhet, att tappa något av den man var, samtidigt som något nytt växer fram. Föräldraskapet är inte något som läggs till ens tidigare identitet, utan det omformar vem man är. En trygg föräldraidentitet formas över tid genom reflektion, mentalisering, självmedkänsla och stöd från andra.

Föräldraskapet växer fram i mötet med barnet. När du ser att barnet svarar, känner igen dig och söker tröst hos dig, stärks bilden av dig själv som förälder. Detta kallas ibland för "the reflective self" – föräldrarnas förmåga att se sig själv genom barnets ögon.

Många nyblivna föräldrar upplever tryck från samhällets och kulturens normer ("den perfekta mamman", "den engagerade pappan"). Egen barndom och uppfostran påverkar även föräldraperspektivet. Hur blev du sedd och hörd som barn? Parrelationen kan ge föräldrarelationen stöd, men innebär även en ny fördelning av ansvar och närhet. Att kunna reflektera över sina egna föreställningar och prata om dem är en viktig del av att forma en trygg och realistisk föräldraidentitet.

Efter förlossningen (postpartum) förändras hormonnivåerna snabbt. Hormonet oxytocin, som frigörs vid närhet, amning och hudkontakt, stärker anknytningen och lugnar kroppen. Samtidigt kan svängningar i östrogen- och progesteronnivåerna göra att man känner sig gråtmild, trött eller känslig. Det är normalt, kroppen och känslorna håller på att ställa om. Vila, närhet och stöd bidrar till att återställa balansen.

Amning handlar både om näring och närhet. Oxytocinet hjälper mjölken att rinna till och skapar lugn och samhörighet mellan föräldern och barnet. För vissa fungerar amningen enkelt, för andra krävs det tid, stöd och tålamod. Det viktigaste är att barnet får trygghet och omsorg; närheten är lika viktig som mjölken.

Träff 2: Vardagen med bebisen – rutiner



Material: Leksaker, nätverkskarta, färgpennor, gympamattor, dynor

Fika: Bjud på fika 30 minuter innan träffen börjar

Välkomna! Ledaren repeterar namnen på deltagarna och introducerar eventuella nya deltagare

Check in

Ta en leksak från korgen och reflektera över följande

- Berätta kort om ett fint barndomsminne leksaken väcker
- Vad vill du att ditt barn ska komma ihåg från sin barndom?

Återkoppling

Vi börjar med att återkoppla till förra veckans tema "Föräldrarollen – din nya identitet". Finns det något du har tänkt på sedan dess, eller något du hunnit prova hemma?

Diskussionsfrågor

Att saker och ting upprepas från dag till dag skapar trygghet för barnet. Rutiner hjälper barnet att förstå världen och ger förutsägbarhet.

- Har ni redan någon rutin i vardagen? Har du märkt att din bebis har en egen rytm, hur ser den ut? Redan små bebisar drar nytta av rutiner, t.ex. av att byta till pyjamas och sjunga en sång på kvällen.
- Vad hade du för rytm och rutiner när du var barn? Finns det rutiner som är viktiga för dig idag?
- Har din syn på rutiner förändrats sedan du själv blev förälder? På vilket sätt?
- Har ni någon rutin i vardagen som ni gläds åt och ser fram emot?

Lekar: Musik stopp! Och Tummetott

- Musik stopp! Dansa eller rör dig till musik med bebisen i famnen. Stanna upp när musiken tystnar.
- Tummetott: Peka på eller nyp mjukt i bebisens små fingrar, en efter en medan vi säger ramsan. Tummetott–Slickepott–Långeman–Gullebrann–Och lilla Vickevire, som satt i askan och spann.

Gemensam reflektion

- Hur reagerade bebisen på musiken och beröringarna?
- Hur kändes det för dig?

Nätverk

Vi reflekterar kring det stöd som finns runt dig och din familj

- Fyll i nätverkskartan, hur ser ditt nätverk ut?
- Vilket stöd får du och din bebis (och familj) av nätverket?
- Finns det något du saknar? Kan du få det av någon annan eller på annat sätt?
- Hur kan man utvidga sitt nätverk när man bor i skärgården?
- Resiliens: Om du har en medförälder, hur kan ni stötta varandra när det känns tufft?

Stöd i vardagen

Vilka möjligheter för stöd finns där du bor? Tipsa gärna varandra:

- Varhas rådgivningschatt, telefonsamtal eller hjälp från grannar?
- Har ni andra tips?

Check out

Vi avslutar träffen med en kort reflektion:

- Hur skulle du beskriva dig själv som person med tre ord?
- Hur skulle du beskriva bebisen med tre ord?

Det här kan du göra hemma

Dansa med din bebis i famnen en kort stund varje dag, det stärker anknytningen och ger en stund av glädje.

Faktarutor

Resiliens i en nybliven familj handlar om förmågan att anpassa sig, hantera och återhämta sig när livet förändras på djupet, vilket det gör när ett barn föds. Det betyder inte att man alltid känner sig stark eller lugn, utan att man tillsammans hittar sätt att ta sig igenom utmaningar, växa och återfå balansen. Resiliens handlar inte om att klara allt själv, utan om att våga be om hjälp och ge hjälp. Att bygga och vårda relationer stärker förmågan att hantera svåra perioder och gör det lättare att hitta balans i familjelivet.

Rutiner är en viktig del av vardagen för både barnet och föräldern. Rutiner skapar trygghet och förutsägbarhet, vilket hjälper barnet att känna sig lugnt och förstå sin omgivning. Redan små bebisar mår bra av enkla rutiner, som att byta till pyjamas och sjunga en sång på kvällen. Föräldrar kan uppleva att rutiner ger struktur och gör vardagen mer hanterbar. Samtidigt är det viktigt att lyfta fram att rutiner inte behöver vara strikta, utan att flexibilitet är en naturlig del av livet med små barn. Uppmuntra deltagarna att börja med små, återkommande moment som känns naturliga för deras familj och att låta rutinerna växa fram i takt med barnets behov och familjens livssituation.

Nätverk är en viktig skyddsfaktor för nyblivna föräldrar. Ett fungerande nätverk ger både praktiskt stöd, som hjälp med barnpassning eller vardagssysslor, och emotionellt stöd, som att ha någon att prata med när det känns tungt eller osäkert. Föräldrar som har tillgång till ett tryggt nätverk upplever ofta mindre stress och större välbefinnande.

Nätverk kan se olika ut. Det kan handla om familj, vänner, grannar, en föräldragrupp, digitala forum eller professionella kontakter som rådgivning och hälsovård. Långa avstånd kan vara en utmaning, till exempel i skärgården, och då kan digitala lösningar eller lokala samarbeten underlätta.

Träff 3: Anknytning



Material: Papper, tusch, färgpennor, bilder på bebisansikten, gympamattor, dynor

Fika: Bjud på fika 30 minuter innan träffen börjar

Check in

Vi börjar med en kreativ övning: Rita av din bebis hand på ett papper. Skriv sedan ett svar på varje finger utifrån följande:

- Beskriv föräldraskapet med ett ord.
- En egenskap bebisen har som du är stolt över.
- Vem har lärt dig mest i livet?
- En utmaning vi har i vardagen med bebisen.
- Vad tror du bebisen tycker mest om i dig?

Återkoppling

Vi återkopplar till förra träffens tema "Vardagen med bebisen – rutiner". Finns det något du reflekterat över eller har du provat något nytt hemma?

Diskussion i par

Dela in deltagarna två och två och be dem välja 1–3 frågor att reflektera över:

- Vad tänker du på när du hör ordet anknytning?
- När känner du dig mest nära din bebis?
- Hur brukar din bebis visa att hen vill ha kontakt eller trygghet?
- Vad gör du när du inte förstår vad din bebis behöver?
- Hur känns det när du märker att du "fick till det" – att bebisen lugnar sig eller ler mot dig?
- Vem eller vad hjälper dig att orka vara lyhörd?

Övning – Tolka bebisens signaler

Visa bilder på bebisansikten och be deltagarna reflektera:

- Vad tror du att bebisen tänker, upplever, känner eller vill säga på bilden?
- Vilka små signaler ser du – ansiktsuttryck, ljud, kroppsspråk?

Diskutera olika möjligheter:

- Är bebisen trött, nyfiken, hungrig, missnöjd, glad, ivrig eller rädd eller vill bebisen leka, få närhet eller är blöjan våt?
- Vad kan ha hänt innan bilden togs? Varför gråter bebisen? Försök tolka barnets signaler som uttryck för ett behov, inte som problem.

Lyft begreppet spegling – hur bebisen lär sig känslor genom att vi tolkar och svarar på dem.

Avsluta med en kort diskussion om hur vi ibland tolkar olika och missförstår – och att det är helt normalt.

Diskutera skärmanvändning

Ta upp frågan om skärmtid och betona att barn under två år inte bör ha någon skärmtid alls.

Diskutera varför:

- Skärmar kan påverka anknytningen negativt och störa samspelet mellan förälder och barn.
- De kan öka bebisens stress och oro.
- Barn som exponeras för skärmar blir ofta mer utåtagerande och har svårare att lugna ner sig.

Lek: Tittut

Göm ansiktet bakom dina händer eller bakom en snuttefilt. Ta bort dem och titta på bebisen samtidigt som du säger "tittut"

Gemensam reflektion

Hur reagerar bebisen?

Diskussionsfrågor – välj 1–3 frågor

- Har du en person i din närhet som får dig att känna dig trygg eller väl till mods?
- Vad i personers bemötande gör att det känns bra att umgås med hen?
- Kan du ge konkreta exempel på vad hen sagt och gjort?
- Om bebisen kunde prata, vad tror du att hen skulle berätta om er relation?
- Hur skulle du beskriva ditt temperament? Ser du temperamentsdrag hos bebisen? Hur kan likheter eller olikheter i temperament påverka er relation och sätt att vara tillsammans?

Check out

Avsluta träffen med en kort reflektion:

Kommer du på en situation där du märkte att ditt barn kände sig tryggt tack vare dig? Berätta gärna om den stunden.

Det här kan du göra hemma

Ta med dig en liten tanke hem – något du vill prova eller vara extra uppmärksam på i kontakten med ditt barn under veckan. Det kan vara en ny rutin, en lek eller bara ett sätt att ge mer närhet i vardagen.

Faktarutor

Mentalisering är grunden för lyhördhet och anknytning och handlar om att förstå både sina egna och andras känslor, tankar och behov. När vi mentaliserar försöker vi se bakom beteendet, vad barnet kanske känner eller försöker säga. Exempel: När ett barn skriker betyder det inte alltid "dumma mamma", utan kanske "jag är trött", "jag blev rädd" eller "jag behöver dig". Som förälder mentaliserar man när man stannar upp och tänker: "Vad händer i mitt barn just nu? Och vad händer i mig när barnet gråter?" Att kunna göra det hjälper barnet att känna sig sett, förstått och tryggt.

Anknytning handlar om det band som växer fram mellan barnet och de vuxna som tar hand om det. När barnet får tröst, närhet och svar på sina signaler lär det sig att världen är en trygg plats och att det själv är värt att bli älskat. Anknytning byggs i vardagen, genom små stunder av kontakt: ett leende, en blick, en famn. Ett barn som känner sig tryggt vågar utforska sin omgivning, leker, utvecklas och lär sig nya saker. En förälder som känner sig trygg i sitt föräldraskap vågar också prova sig fram och vara tillräckligt närvarande, visa omsorg och göra om då det blir fel.

Spegling är när en vuxen visar barnet att dess känslor och upplevelser blir förstådda och bekräftade. Genom att med mimik, tonfall och kroppsspråk "spegla" barnets känslor får barnet hjälp att identifiera och reglera sina egna känslor. Spegling bygger trygg anknytning genom att barnet lär sig att dess inre upplevelser är värdefulla och meningsfulla. När barnet ser att känslor accepteras och tolkas korrekt utvecklas både självmedvetenheten och förmågan till mentalisering, att förstå både sina egna och andras mentala tillstånd.

Skärmanvändning kan påverka anknytningen negativt genom att störa samspelet mellan föräldrar och barn. Om du som förälder ofta tittar på en skärm, kan barnet tolka det som om mobilen prioriteras framom barnet. Skärmanvändning minskar föräldrars lyhördhet och kan öka barnets stress och oro. Det kan också leda till att barnet blir mer utåtagerande och har svårare att lugna ner sig.

Som förälder behöver du vara medveten om din egen skärmanvändning och fungera som en förebild för barnet. Prioritera barnet genom att vara närvarande i stunden och lyssna på barnet. Ha gärna skärmfria zoner hemma som tex. i sovrum och vid måltider.

Träff 4: Att fostra ett barn tillsammans



Material: Styrkekort, stetoskop eller tratt, styrkestjärnor, tusch i olika färger, gympamattor, dynor

Fika: Bjud på fika 30 minuter innan träffen börjar

Check in

Välj ett kort som beskriver styrkan i din relation till barnets andra förälder eller en annan viktig vuxen i barnets vardag.

Återkoppling

Vi återkopplar till förra veckans tema "Anknytning och mentalisering". Finns det något du har tänkt på sedan dess, eller något du hunnit prova hemma?

Kommunikation – små saker gör stor skillnad

Hur vi bemöter varandra i vardagen påverkar våra relationer.

- Små ord som tack, hej och god morgon gör stor skillnad för att få oss att känna oss sedda.
- Lyssna aktivt på varandra för att förstå den andras situation.
- Uttryck dig ur ditt eget perspektiv genom att använda meningar som "Jag tänker ...", "Jag tycker ...", "Jag känner ...".

Diskutera med hjälp av ett garnnystan.

Ledaren håller kvar ändan av garnet och svarar på frågan Vilka förväntningar har du på din medförälder eller viktiga vuxna i din närhet? Ledaren kastar garnnystanet vidare till följande person som svarar på samma fråga och håller kvar garnet medan hen kastar nystanet vidare till följande person. Till slut har det bildats ett fint nät av garn mellan alla deltagare. Kasta nystanet tillbaka samma väg det kom och svara i tur och ordning på frågan Vilka förväntningar tror du hen/de har på dig?

Vi reflekterar tillsammans över vem som fungerar som förebild för dig i ditt föräldraskap. Hur delar du föräldraskapet med bebisens andra förälder eller någon annan viktig vuxen?

Vi diskuterar barndomen tillsammans

- Kommer du ihåg någon gång du känt skam eller skuld som barn?
- Vilka känslor väcker minnet?
- Hur tror du att den upplevelsen påverkar ditt sätt att bemöta ditt barn idag?
- Vad hade du behövt i den situationen som barn och hur kan du ge det till ditt barn nu?

Lek: Rör vid bebisens medan du ramsar

Öga, öra, näsa, mun– Kinden den är gó och rund– Armar två med händer små– Kropp och ben med fötter på– Öga, öra, näsa, mun– Kinden den är gó och rund.

Lyssna på bebisens känslor med en tratt eller ett stetoskop. Prata på ett positivt sätt till bebisens och berätta vilka känslor du hör.

Praktisk övning – Styrkestjärna

- Gör en styrkestjärna av dina styrkor som förälder och en av styrkorna hos din medförälder eller annan viktig vuxen.
- Alla gör varsin styrkestjärna. Ni behöver inte visa dem för varandra. Diskutera gärna efteråt om det var det lätt eller svårt att hitta styrkor hos dig själv och hos din medförälder/viktig vuxen.

Check out

Vi avslutar med att i tur och ordning svara på frågan Vad är det bästa med att vara förälder?

Det här kan du göra hemma

Lägg dig på golvet bredvid bebisen. laktta och upplev bebisens värld från hens perspektiv.

Faktarutor

Kommunikation. Hur vi kommunicerar i vardagen påverkar relationen, både mellan vuxna och mellan förälder och barn. Små ord som Tack! och Hur har du sovit? gör stor skillnad och får oss att känna oss sedda. Att lyssna aktivt är lika viktigt som att prata. När vi lyssnar för att förstå skapar vi trygghet och respekt samtidigt som vi ger bekräftelse på att det vi känner är okej.

Prata ur ditt eget perspektiv med meningar som "Jag tänker ...", "Jag känner ...", "Jag behöver ...". Det minskar risken för missförstånd och konflikter. Kommunikation handlar inte om att alltid vara överens, utan om att våga uttrycka sig och lyssna på varandra.

Gemensamt föräldraskap. Att vara föräldrar tillsammans handlar om samarbete, inte om perfektion. Det finns inget "rätt" sätt att dela ansvar på, och rättvisa betyder inte alltid 50/50. Det viktiga är att båda känner sig betydelsefulla och delaktiga.

Prata om förväntningar, vad hoppas du på, och vad hoppas din partner på? Ge varandra positiv uppmärksamhet: sätt ord på det som den andra gör för familjen. När vi bekräftar varandra ökar chansen att det önskade beteenden upprepas.

Gemensamt föräldraskap handlar om att växa tillsammans, stötta varandra och hitta ert eget sätt – inte om att alltid tycka lika.

Våra erfarenheter påverkar vårt föräldraskap. Vi bär med oss våra egna erfarenheter från barndomen in i föräldraskapet. Det kan handla om hur vi blev bemötta, vilka känslor som var tillåtna och hur konflikter löstes. Ibland hjälper våra erfarenheter oss att ge trygghet och kärlek – ibland kan de skapa osäkerhet eller oro. Genom att reflektera över våra minnen och känslor kan vi förstå varför vi reagerar som vi gör. Fråga dig själv: Vad vill jag föra vidare till mitt barn? Och vad vill jag göra annorlunda? Medvetenhet ger möjlighet att välja.

Affektsmitta. Spädbarn påverkas starkt av känslor hos människor omkring dem. Det kallas affektsmitta – att känslor smittas från en person till en annan. Bebisar upplever ofta andras känslor som sina egna, vilket är anledningen till att de ofta gråter när de hör andra bebisar gråta. Vi vuxna smittas också av känslor, vilket gör att det kan vara svårt att hålla sig lugn när ett barn upplever en stark känsla.

Träff 5: Välbefinnande och egen ork



Material: Batteriet-övning, papper, glitterfärg, jumpamattor, dynor

Fika: Bjud på fika 30 minuter innan träffen börjar

Check in

Påståendeövning

Be deltagarna lyssna på varje påstående. Om de håller med, ska de resa sig upp eller räkka upp handen.

- Min bebis är den bästa bebisen i hela världen.
- Bebisen och jag går ut en stund varje dag.
- Ibland är det svårt att veta vad bebisen vill då hen gråter.
- Vi sover hela nätter.
- Jag känner mig trygg i min roll som förälder.
- Jag tycker att det är lätt att be om hjälp när jag behöver det.
- Jag pratar ofta med någon om hur jag mår.
- Jag känner stress över att hinna med allt.
- Jag får en stund för mig själv när jag behöver det.

Återkoppling

Vi återkopplar till förra veckans tema "Att fostra ett barn tillsammans". Finns det något du har tänkt på sedan dess, eller något du hunnit prova hemma?

Hur delar jag min tid?

Rita en cirkel på ett papper och dela in den i delar som visar hur du använder din tid under veckan. Fundera på hur mycket tid du lägger på bebis, partner, jobb, hushåll, fritidsintressen, vänner, motion. Diskutera:

- Hur har bebisen förändrat din tidsanvändning?
- Hur har förändringarna påverkat din ork?
- Hur återhämtade du dig före barnet?

Egen ork

Rita upp ett batteri i ett blädderblock eller på en whiteboard så att alla kan se. Batteriet symboliserar vår energi i vardagen, den kraft vi behöver för att orka med både bebis, relationer, arbete och oss själva.

- Berätta kort om hur vi använder vår energi.
- Vissa saker fyller batteriet, medan andra tömmer det.
- Betona den positiva polen som ger dig energi.

Dela sedan ut ett papper med ett färdigt ritat batteri, eller be deltagarna rita ett eget. De kan fylla i batteriet under träffen eller ta det med sig hem för att kunna reflektera i lugn och ro. Uppmuntra deltagarna att skriva ner både energigivande och energikrävande saker.

- Vad upptäckte du?
- Finns det något du kan göra för att ladda ditt batteri oftare?

Återhämtning tillsammans med babyn

Babyberöring till lugn musik. Lägg bebisen på en mjuk matta eller dyna.

- Stryk händerna över bebisens rygg.
- Gosa bebisens mage.
- Smek huvudet.
- Kläm lätt på fötterna.
- Vagga benen försiktigt fram och tillbaka.

Ta det lugnt och andas. Närvaro kan vara svårt för oss vuxna då vi är vana vid att röra oss snabbt, därför är en längre stund med bebisberöring även bra för oss.

Reflektera tillsammans

Om du var en bebis, vad skulle kännas allra bäst?

Ett minne från den här tiden

Måla bebisens lilla hand med glitterfärg. Tryck babyns hand mot ett papper du senare kan rama in för att komma ihåg just den här stunden!

Check out

Återkoppling och reflektion

- Vilka nya insikter har du fått under gruppträffarna?
- Har du lärt dig något nytt om dig själv eller din bebis?
- Vad var det bästa med gruppen?
- Vad tar du med dig hem som känns värdefullt?

Faktarutor

Babyberöring behöver inte vara avancerat eller något du måste lära sig. Du kan lita på din egen intuition. Natta, gosa, kramas, pussas, klappa, kittla, bada, leka – all beröring räknas. Beröring kan vara ett bra sätt att skapa hudkontakt, lugn och närvaro varje dag eller så ofta du orkar och har tid. Välj en tidpunkt när både du och barnet är lugna, till exempel efter bad eller före läggdags. Det behöver inte ta mer än några minuter.

Vilka är fördelarna med babyberöring?

För bebisen: Beröring frigör oxytocin, vilket ger trygghet, minskar stress och kan främja sömnen och matsmältningen. Tiden kan kännas intensiv och sömnbrist påverkar orken. Små stunder av beröring eller hudkontakt kan ge en paus, hjälpa dig att varva ner och skapa en positiv stund tillsammans.

För dig som förälder: När du rör eller gosar med ditt barn frigörs också oxytocin hos dig, vilket kan minska stressen, öka känslan av lugn och stärka anknytningen. Små stunder av beröring kan ge en välbehövlig paus och hjälpa dig att varva ner.

Välbefinnandet och den egna orken kan lätt hamna i skymundan i en nybliven familj. Den första tiden är ofta fylld av glädje och närhet, men också av utmaningar som sömnbrist, nya rutiner och ett större ansvar. Det är helt normalt att känna sig trött, osäker eller överväldigad. Orken påverkas av flera faktorer: avbruten sömn gör att kroppen inte hinner återhämta sig, hormonförändringar kan påverka humöret och energinivån, och de nya kraven i vardagen kan skapa stress.

För att främja välbefinnandet är det viktigt att hitta små stunder för återhämtning. Hudkontakt och närhet med barnet frigör oxytocin, vilket minskar stressen och ger en känsla av lugn, både för barnet och föräldern. Små pauser för dig själv, även några minuter långa, kan göra stor skillnad. Våga be om hjälp med hushållssysslor eller barnpassning och sänk kraven på perfektion. Fokus ligger på trygghet och närhet, inte på att hinna med allt.

För att orka bättre kan du försöka vila när barnet vilar, äta regelbundet och dricka tillräckligt med vatten. Dela på ansvaret med medföräldern eller stödpersonen och prioritera det som är viktigast. Acceptera att den första tiden är intensiv och ge dig själv utrymme för återhämtning, så skapar du bättre förutsättningar för både ditt och barnets välbefinnande.

Källor och lästips

Broberg, A., Almqvist, K., Svensson, P. (2025). Anknýtning och socialt arbete. Om föräldraförmåga och barns behov. Natur & Kultur Läromedel och Akademi.

Broberg, A., Risholm Mothander, P., & Granqvist, P. (2020). Anknýtningsteori (2:a utg.). Natur & Kultur Läromedel och Akademi. (akademika.no)

Finnäs, Jungar, Sallinen, Arnautovic (2023). Tillsammans från A till Ö. 2:a upplagan, Folkhälsans förbund.

Hundeide, K. (2017). Kannustava vuorovaikutus käytännössä. ICDP-ohjelman toteutus.

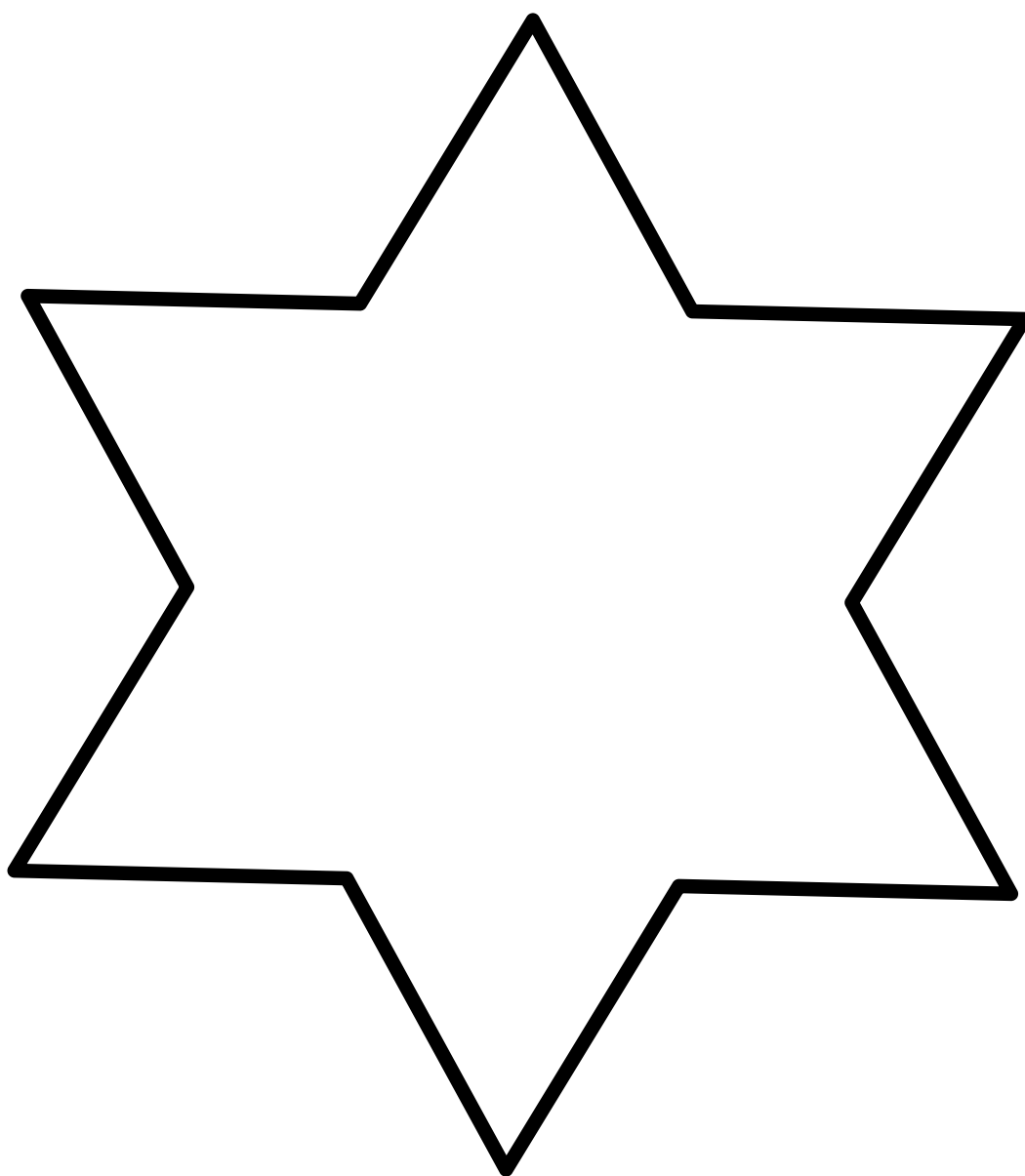
Institutet för hälsa och välfärd (9.10.2025). Nya digirekommendationer för barn för fritiden börjar bli klara – remissbehandlingen och kommentarer från föräldrar har öppnats. <https://thl.fi/sv/-/uudet-digisuositukset-lapsille-vapaa-aikaan-ovat-valmistumassa-lausuntokierros-ja-vanhempien-komentointi-avattu-1>

Raben & Sjögren (Bild: Camilla Lundsten, Urval: Birgitta Westin) (2008). Bebisens roliga rim och ramsor. Scangraphic.

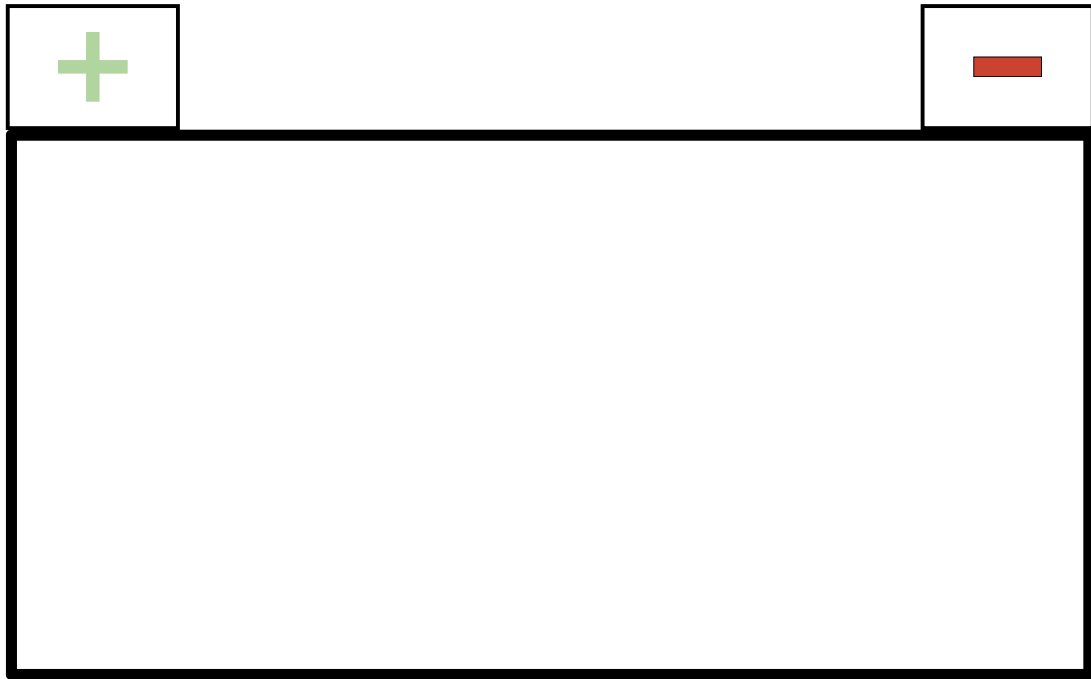
Sandstedt, I. (2023). FÖRÄLDRASKAPETS NORMER – En studie om hur småbarnsföräldrars identitetsutveckling förhåller sig till normer kring jämställdhet, uppfostran, självförverkligande och föräldraskap (Kandidatuppsats, Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap, Göteborgs universitet). Göteborgs universitet. Hämtad från GUPEA: <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/78657> (gupea.ub.gu.se)

Sironen-Hänninen, S., Mattila, L., Ryyänen, H. (2020). Hellästi hellien. Kustannus-Mäkelä.

Styrkestjärna



**Det är viktigt att kunna ladda det egna
batteriet**



Nätverkskarta för nybliven förälder

