

Tema: Egentid och familjetid

Hur får man balans mellan sina olika behov i livet? Behöver man "egentid" och kan man i så fall få till det?



1. Välkommen och presentation

Hälsa välkommen, presentera temat samt gå igenom kvällens agenda.

Välj lämplig presentationsövning. Förslag finns i dokumentet

Presentationsövningar som laddas ner via www.foralderjamt.se

ca
10-15 min

2. Inledning av temat

Familjen – vad är det?

Led en kort dialog med gruppen kring: Vad är en familj? Hur kan en familj se ut?

Skriv gärna upp gruppens kommentarer på tavla/blädderblock

Föräldrarna samtalar 2 och 2:

Vad är jobbigast med att vara förälder?

Vad är bäst med att vara förälder?

ca 5-10 min

3. Film: UR's serie "Om Familj"

Avsnitt "Mitt barn mobbas" 47:40-56:42

Samtal med Louise Hallin psykoterapeut och barnmorska, Carina Nunstedt, Terri Herrrera Eriksson krönikör och journalist.

ca 9 min

4. Uppföljning av filmen

Förslag på dialogfrågor:

- Vad tänker ni på när ni hör begreppen "egentid" respektive "familjetid"

"Egentid"

- Behöver man egentid? Kan man i så fall få till det?
- Vad är "egentid" för dig?
- Finns det ett krav på att man "ska" ha egentid?
- Måste egentid vara utanför hemmet?

ca 30 min



”Familjetid”

- Är det viktigt med ”familjetid”?
- Vad är familjetid för dig?
- Är familjetid ”tråkig” tid? – Hur gör man det roligt?
- Vad kan man göra under familjetiden som är billigt?
- Vem/vad bestämmer vad familjetiden innehåller?

”Egentid” och ”Familjetid”

- Om man är 2 vuxna som lever ihop – hur får man till balansen mellan familjetid, partid och egentid?
- Är detta med ”egentid” och ”familjetid” ett modernt problem? Hur tror ni man gjorde förr?
- Tror ni att män och kvinnor ser olika på egentid? Har män och kvinnor olika behov?



5. Övning kring egentid och familjetid *(se bilaga)*

ca 10-15
min

Du hittar övningen i sin helhet i dokumentet: *Övning kring Egentid och familjetid* på www.foralderjamt.se

Ja, Nej, Kanske:

Låt föräldrarna sitta i bordsgrupper om max 6-7 st i varje. Varje förälder får ett färgkort (grönt = ja, rött = nej och gult = kanske). Läs påståendena i helgrupp. Låt sedan föräldrarna lägga det färgkort som stämmer bäst överrens med hur de själva tycker på bordet med färgen neråt. När alla i varje grupp valt vänds korten upp. Varje grupp samtalar kort kring de alternativ de har valt.

Alternativ övning:

Värderingsövning:

Dela ut varsitt papper & penna till deltagarna. Läs upp situationen samt alternativet för föräldrarna, samtidigt som den visas på overhead/tavlan eller liknande. Låt föräldrarna ta ställning genom att på sitt papper skriva respektive alternativs siffra. I grupper om 5-6 personer skall de sedan i tur och ordning berätta för varandra om sitt val, och hur de tänkt. Följ sedan upp i helgrupp efter varje situation, "Har vi någon "etta" som kan berätta hur han/hon tänkt", "Har vi någon "tvåa"..." etc.

6. Att fundera över och sammanfattning

ca 15 min

Fundera enskilt:

Vad tar jag med mig från dagens tema?

Finns det behov av att förändra något kring "egentid" och "familjetid"? Vad i så fall?

I storgrupp:

Finns det något särskilt att ta med sig från denna träff? Lärdomar, tankar?

Vad var det viktigaste utifrån dagens träff?



7. Utvärdering av träffen

ca 5 min

Extramaterial

”Egentid och familjetid” – Bengt Grandelius

Litteratur

”Fem gånger mer kärlek” – Martin Forster

”Din kompetenta familj” – Jesper Juul

