

## 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](http://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" - "Mitt barn mobbas"

47:40-56:42

Samtal med Louise Hallin psykoterapeut och barnmorska, Carina Nunstedt, Terri Herrera 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?

ca 30 min



- Finns det ett krav på att man "ska" ha egentid?
- Måste egentid vara utanför hemmet?

### **"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](http://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 alternativen 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 "två"..." 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

### **Extramaterial**

”Egentid och familjetid” – Bengt Grandelius

### **Litteratur**

”Fem gånger mer kärlek” – Martin Forster

”Din kompetenta familj” – Jesper Juul

*ca 5 min*

