

## 3 tips av familjerådgivningen

### 1. Du hinner inte med allt

Försök inte lägga in för mycket i kalendern. Det kan vara svårt att hinna med alla saker man skulle vilja göra som förälder när barnen är små. Men det kommer en tid då barnen inte är lika i behov av omvårdnad och då har man igen mera egen tid.

### 2. Lästips

Petra Krantz Lindgren: *Med känsla för barns självkänsla.*

Boken behandlar självkänsla och hur ett barn ska få duga som det är. Författaren har även en blog *En annan du*. Hon förespråkar "ge ramar via kramar".

### 3. När skall man söka sig till familjerådgivningen?

Hellre aningen för tidigt än för sent. De vuxna i familjen behöver vara motiverade till att söka hjälp från familjerådgivningen trots att de kan vara oense om meningsskiljaktigheternas djup och bakomliggande orsaker. Kom även ihåg att beroende på orten kan efterfrågan på familjerådgivningens tjänster vara så stor vilket gör att kön kan vara lång.

## Lästips av Hanna Wikström, moderator för seminariet

*Elämän ruuhkavuodet* (2003), Kirsi Hiilamo & Suvi Ahola (red.)

Mammor och pappors på varandra följande beskrivningar av föräldraskapet. Väldigt bra för att också få insyn i pappans/den andra förälderns verklighet.

*Rapport från Planet Mamma* (2004), Mari Koli & Sara Ehnholm Hielm (red.)

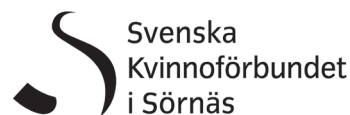
Finlandssvenska skrivande mammor beskriver sin resa till att bli mammor, samt mailkorrespondens mammorna emellan. Mångfalden och olikheterna får plats.

*Saker min son behöver veta om världen* (2013), Fredrik Backman

En underhållande bok om föräldraskapet i form av råd inför livet.

*Familjens projektledare säger upp sig* (2008), Gunilla Bergenstens

En bok skriven i dagboksform om hur en mamma inser att hon sköter familjens vardagsprojektledning o vill avstå från uppgiften. En bok som öppnar ögonen för vilka alla uppgifter som uppkommer i en familj o om den möjligtvis ojämlika uppdelningen av dessa.



---

## NYTTIGA LÄNKAR

### *Arbetshälsoinstitutet,*

Tankar kring familj och arbete:

[http://www.ttl.fi/sv/arbetskarriar/kombineringen\\_av\\_arbete\\_och\\_familjeliv/sidor/default.aspx](http://www.ttl.fi/sv/arbetskarriar/kombineringen_av_arbete_och_familjeliv/sidor/default.aspx)

Projektet Arbete och familj:

<http://www.ttl.fi/partner/tyojaperhe/Sivut/default.aspx>

### *Väestöliitto*

Perheysväällinen työpaikka och projektet Familj och arbete:

<http://www.vaestoliitto.fi/perhe-ja-tyo/>

Maailman paras syy. Testa om din arbetsplats är familjevänlig:

<http://parassy.fi/>

### *Mannerheims barnskyddsförbund*

Stöd och hjälp för familjer och unga:

[http://www.mll.fi/se/stod\\_och\\_hjalp/](http://www.mll.fi/se/stod_och_hjalp/)

### *Barnavårdföreningen*

Familjearbete

<http://www.bvif.fi/sve/service/familjearbete/>

### *Församlingen*

Familjerådgivning:

<http://evl.fi/EVLsv.nsf/Documents/C23C6BD020B73A0DC225708F00411DD8?OpenDocument&lang=SV>

### *FPA flexibel vårdpenning för barn under 3 år*

<http://www.kela.fi/web/sv/flexibelvardpenning>

---

## BABYCAFÉ OCH BUBBEL:

Är du hemma med ett eller flera barn och vill träffa andra i samma livssituation? Välkommen att delta i våra Familjecaféer. Detagandet är gratis.

Babycafé i Lilla Luckan (Simonsgatan 8) ordnas varje onsdag kl. 10.30 - 13.00 och Bubbels i Stoa i Östra Centrum (Åbohusv. 1) ordnas onsdag och fredag kl. 10-13. Aktuell info hittar du på Facebook (Baby-