

Checklista för en jämställd vardag

Vi har tagit fram en checklista som kan användas för att komma igång med samtal om hur jämställd vardagen är hos er. Hur fördelas vardagens sysslor och ansvarsområden i er familj idag? Hur skulle ni vilja att det fungerar framöver?

Att ha en jämn arbetsfördelning kring barn och hem ökar chansen för att alla i familjen ska känna sig nöjda. Det minskar också risken för ohälsa. Familjer som har en öppen dialog kring arbetsfördelningen av barn och hem lever mer jämställt.



Gör så här:

Du och din partner fyller i varsin kopia av checklistan. Vilka uppgifter behöver utföras i er familj? Stryk de uppgifter som inte är aktuella för er just nu. Saknas något? Skriv till på de tomma raderna längst ner. I fältet efter varje syssla fyller du i hur ofta du brukar utföra sysslan: alltid, ofta, ibland, eller aldrig. Du fyller också i hur ofta du upplever att din partner gör samma syssla. I den tredje kolumnen kan du fylla i om en annan person än du eller din partner utför sysslan, till exempel en annan familjemedlem.



Tänk på att:

De flesta sysslor består av flera delar, utöver själva genomförandet av sysslan:

- Se behovet (av att sysslan behöver utföras)
- Planera (för genomförandet av sysslan)
- Utföra sysslan

Själva utförandet är ofta den enda delen som är synlig utåt. Det är dock inte alltid den delen som upplevs som den tyngsta eller den som tar längst tid. De andra delarna syns kanske inte alltid, men att vara den som ser behovet, planerar och ser till att sysslan utförs (genom att utföra den själv eller delegera uppgiften till någon annan) kan också ta mycket tid och energi.

När listan är ifylld kan ni jämföra era resultat och se om ni har en liknande uppfattning om hur sysslorna i hemmet fördelas. Reflektera kring följande frågor:

1. Har ni olika uppfattning om hur ofta ni själva eller er partner utför en syssla?
2. Fundera på vad det kan bero på?
3. Är sysslorna jämnt fördelade mellan er inom de olika kategorierna?
4. Hur kommer det sig att uppdelningen ser ut som den gör?
5. Hur ser fördelningen ut mellan er när det gäller sysslor som ska utföras varje dag och sysslor som ska göras mer sällan?
6. Tycker ni att sysslorna överlag är jämnt eller ojämnt fördelade mellan er vad gäller den tid och energi som det tar att utföra dem?
7. Är ni nöjda med den arbetsfördelning som framkommer på listan? Finns det något ni skulle vilja ändra på? Vad kan ni göra för att fördela sysslorna annorlunda?
8. Finns det sysslor som ni upplever som tråkigare eller roligare att utföra än andra? Hur kan ni turas om kring dessa uppgifter?
9. Om någon av er är föräldraledig: Vilka uppgifter utförs av den som är föräldraledig respektive inte föräldraledig?
10. Vad tror ni att ert eller era barn lär sig av ert sätt att fördela hushållsarbete och andra ansvarsuppgifter?

Tips!

Om ni vill göra en grundligare inventering av hur sysslorna fördelas i er vardag kan ni under en bestämd tid dra streck med varsin färgpenna framför de sysslor ni utför, varje gång ni utför den. Efter ett tag kan ni räkna samman strecken i varje färg. Detta kan också vara bra om ni har olika uppfattning om hur ofta ni utför en syssla.

Sätt igång!



Checklista för en jämställd vardag

		JAG				MIN PARTNER				NÅGON ANNAN			
		ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG
BETALT ARBETE	SYSSLA												
	Arbeta heltid												
	Arbeta deltid p.g.a. ta hand om barn												
OMSORG OM BARN	Vabba, ta ledigt för vård av sjukt barn												
	Föräldraledighet												
	Ge närhet (bära, gosa, krama)												
	Leka (följa barnets lek, läsa, pyssla, utomhuslek)												
	Ge mat (amma, ge flaska, se till att barnet får i sig mat när det behöver)												
	Lägga (på kvällen)												
	Lägga barnet på dagtid (t.ex. promenader i vagn)												
	Nattvaka (när barnet vaknar på natten)												
	Sova med barnet												
	Klä på/av												
	Se till att barnet har rena/hela/torra kläder på sig												
	Nammärka kläder												
	Köpa nya kläder												
	Byta blöja/hjälpa på potta/toa												
	Duscha/bada												
	Borsta tänderna												
	Övrig hygien (klippa naglar, hår m.m.)												
	Trösta												
	Prata med barnet (förklara saker, berätta om planer och ge information)												
	Lyssna på barnet (fråga om önskemål och mående, visa intresse)												
	Lösa situationer där barn och föräldrar är oeniga												
	Ha koll på barnets mående (psykisk och fysisk hälsa, trivsel i förskola, kompisar)												
	Lära barnet nya saker (t.ex. knyta skor, simma, cykla)												
	Ha egentid med barnet, utan den andre föräldern												
	Lämna och hämta på förskola												
	Ha koll på barnets dagliga rutiner och aktiviteter												
	Hjälpa till med läxor												
	Följa till fritidsaktivitet												
Ordna fritidsaktivitet													

		JAG				MIN PARTNER				NÅGON ANNAN			
		ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG
OMSORG OM BARN	SYSSLA												
	Bjuda hem lekkamrat												
	Packa väska (t.ex. skötväska, extrakläder, inför resa)												
	Kontakt med barnomsorg (t.ex. förskola)												
	Kontakt med vården BVC, vårdcentral												
	Gå på föräldramöte/utvecklingssamtal/öppet hus												
	Ta reda på information (t.ex. läsa/googla på sjuk-domssymtom, barnets utveckling, bilstol)												
	Göra "research" inför större beslut (t.ex. välja förskola, skola)												
	Köpa leksaker/utrustning till aktiviteter (t.ex. fotbollsskor)												
	Köpa andra barnrelaterade saker (t.ex. vagn)												
	Ordna kalas												
Köpa presenter till barnet													
FAMILJELIV	Ta initiativ till fritids- och nöjesaktiviteter												
	Ta initiativ till trivselaktiviteter i hemmet (t.ex. tända ljus, "fredagsmys", spela spel)												
	Sköta kontakt med vänner och släktingar												
	Bjuda hem gäster (ta initiativ, planera, handla, utföra)												
	Köpa presenter												
	Planera semester och resor												
Planera partid (tid utan barn)													
FRITID/EGENTID	Fritid utan familjen, utanför hemmet (t.ex. träning, träffa kompisar, nöjesresa)												
	Egentid hemma (ostörd tid för egen hobby i hemmet, t.ex. läsa, surfa på nätet)												
	Sovmorgon												
	Ostörd sömn												
HUSHÅLLSARBETE	Skriva inhandlingslista												
	Handla mat												
	Planera måltider												
	Laga mat												
	Plocka undan disk och mat												
	Diska (och fylla/tömma diskmaskin/diskställ)												
	Slänga sopor												
	Tömma sopsortering												
Plocka undan (t.ex. leksaker från golvet)													

	JAG				MIN PARTNER				NÅGON ANNAN			
	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG
SYSSLA												
HUSHÅLLSARBETE												
Städa (damma, dammsuga, våttorka etc.)												
Vattna blommor												
Storstädning (t.ex. putsa fönster, vädra täcken)												
Punktinsats (t.ex. göra rent ugn, grill, frosta av frys)												
Ta hand om krukväxter												
Ha koll på viktiga papper												
Betala räkningar												
Ha koll på familjens ekonomi												
Sköta kontakter med myndigheter och företag (t.ex. Försäkringskassa, bank, försäkringsbolag)												
Tvätta (samla smutsig tvätt, tvätta, hänga, vika, lägga in i skåp)												
Stryka												
Byta sänglakan												
Laga saker som gått sönder												
Byta glödlampor												
Sätta upp hyllor, tavlor, krokar												
Göra om i hemmet (t.ex. renoveringar, måla väggar, tapetsera)												
Andra inköp till hemmet (t.ex. teknik, köksutrustning, verktyg, inredning, möbler)												
”Göra research” inför större inköp och tjänster (t.ex. köpa bil, leta hantverkare, boende)												
Köpa presenter till kalas och jul												
Bil (t.ex. byta däck, service, besiktning, betala skatt, ha koll på bilens skick)												
Trädgårdsarbete (t.ex. plantering, vattning, olja utemöbler)												
Ta hand om sommarstuga/båt/husvagn												
ANNAT												



Har checklistan väckt tankar och lust att veta mer om hur ni kan bli mer jämställda i er familj? Har ni behov av stöd för att fortsätta samtala om hur ni har det hemma?

Inom mödra- och barnhälsovården arbetar vi aktivt för att främja jämställt föräldraskap. Ta gärna upp era frågor och funderingar på er barnmorskemottagning och barnvårdscentral! Där kan de också hänvisa vidare till psykologer inom mödra- och barnhälsovården.