

Separation BMM

Separation under småbarnsåren är vanligt. Ett sätt att förebygga separation är att leva jämställt och att ta hand om parrelationen.

Fundera gärna separat eller gemensamt kring följande frågor:

- Hur tror du att det kommer att påverka ditt liv att bli förälder? Lista fem saker du tror kommer att bli annorlunda.
- Finns det något särskilt du ser framemot?
- Finns det något du känner oro inför i livet med barn?
- Hur tror du att er parrelation kommer att påverkas av att ni blir föräldrar? Lista fem saker du tror kommer att vara annorlunda.
- Vilka utmaningar tror du att ni kan komma att ha som föräldrar? Vad är viktigt att förbereda sig inför, tror du? Kan ni redan nu planera för hur ni kan möta vissa utmaningar?
- Vilka förväntningar har du på den andra föräldern? Kring till exempel omsorg om barnet? Eller hushållssysslor?
- Hur tänker ni er att omsorgen om barnet ska lösas under det första året? Hur tror ni att fördelning av föräldraledigheten kommer att påverka relationen mellan förälder och barn? Hur kommer den påverka fördelning av hushållssysslor?