

Checklista för familjen

Hur fördelas vardagens sysslor och ansvarsområden i er familj?

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

Använd checklistan för att kolla hur det ser ut hos er och för att komma igång med ett samtal kring arbetsfördelningen hemma hos er. Hur fungerar det i ert hushåll idag? Hur skulle ni vilja att det fungerar framöver?

Gör så här:

Du och din partner får 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.

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. Det kan också vara bra om ni har olika uppfattning om hur ofta ni utför en syssla.

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:

- Har ni olika uppfattning om hur ofta ni själva eller er partner utför en syssla?
- Fundera på vad det kan bero på?
- Är sysslorna jämnt fördelade mellan er inom de olika kategorierna?
- Hur kommer det sig att uppdelningen ser ut som den gör?
- Hur ser fördelningen ut mellan er när det gäller sysslor som ska utföras varje dag och sysslor som ska göras mer sällan?
- Tycker ni att sysslorna överlag är jämnt eller ojämnt fördelade mellan er vad gäller den tid och energi som det tar att utföra dem?
- 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?
- Finns det sysslor som ni upplever som tråkigare eller roligare att utföra än andra? Hur kan ni turas om kring dessa uppgifter?
- Om någon av er är föräldraledig: Vilka uppgifter utförs av den som är föräldraledig respektive inte föräldraledig?
- Vad tror ni att ert eller era barn lär sig av ert sätt att fördela hushållsarbete och andra ansvarsuppgifter?

