



Barn till
ensamma
mammor

FRYSHUSET 

Välkommen till Barn till ensamamma mammor

Här följer lite information som det är bra att du som medlem känner till. Spar gärna denna så att du kan gå tillbaka till den om du har frågor. Vårt projekt växer fort och vi har tyvärr inte tid att ta alla samtal på telefon som vi får, men via mail kan man alltid nå oss.

Barn till ensamamma mammor har funnits sedan början av 2007. Vi är en del av Fryshuset och arbetar enligt Fryshusets metoder och värdegrund.

Vi är ett komplement till de resurser som redan finns i samhället och arbetar både med konkret stöd och med att sätta lite guldkant på vardagen för våra medlemmar. Man kan sammanfatta vårt projekt med att vår uppgift är att göra vardagen mer begripligt, hanterbart och meningsfullt för de familjer som är medlemmar hos oss. Dessa tre begrepp är centrala i den hälsoteori som vi arbetar med i projektet.

Innehåll

| | |
|---|-------|
| Träffar och aktiviteter | 5–7 |
| Positiva förebilder på träffar och aktiviteter | 8 |
| Barnvakt Fryshuset | 9–12 |
| Familjecoach | 13–15 |
| Vårt hälsoperspektiv | 16–17 |
| Fakta om Barn till ensamma mammor | 18 |
| Viktig information om projektet | 19 |
| Fryshusets värdegrund | 20 |

Träffar och aktiviteter

För att delta på våra träffar och aktiviteter och ta del av våra erbjudanden måste du vara medlem i projektet, något som i dag är kostnadsfritt. Aktuellt program hittar du på vår hemsida:

www.fryshuset.se/barntillensammamammor

Träffar på Fryshuset

Ungefär en gång i månaden träffas vi här på Fryshuset, oftast på lördagar mellan kl.12.00-14.00. Syftet med dessa träffar är att medlemmarna ska få möjlighet att träffa varandra och få en stunds avlastning och inspiration. För mammorna ordar vi en aktivitet med hälsoperspektiv till exempel en inspirerande föreläsning och för barnen finns det ett barnrum där vi ordnar olika typer av aktiviteter som kan vara allt från lekar till pyssel, på plats finns det barnvakter och volontärer som arrangerar aktiviteter.

Barnvakterna, har som uppgift att passa barnen och volontärerna har som uppgift att leda lekar, pyssel och liknande med de större barnen. Vi serverar också enklare mellanmål till alla som kommer.

All nödvändig information om våra träffar finns på vår hemsida. Vill ni komma på våra träffar så måste ni anmäla er (se vidare under Anmälan och information)

Våra träffar är väldigt populära och vi har ofta hand om mer än 40 barn vid varje träff, därför har vi vissa förhållningsregler för att allt detta ska fungera.

Detta gäller vid träffarna på Fryshuset

- Du som mamma har alltid huvudansvaret för dina barn vid alla träffar och aktiviteter.
- Några av barnen har ett behov av att "kolla av mamma" då och då under träffarna vilket är förståeligt, men det kan samtidigt orsaka mycket spring och störningar under en föreläsning. Om ditt barn kräver stor uppmärksamhet av dig under träffarna och på så sätt "stör" de andra vuxna så vill vi att du som mamma går ut ur vuxenrummet och själv tar hand om ditt barn. Detta är för att så många av mammorna som möjligt ska få en stunds vila.

- Barnvakterna och förebilderna har strikta order om att aldrig tvinga ett barn att stanna kvar i barnrummet - däremot ska de uppmuntra/locka barnet att vara kvar i barnrummet, detta för att du som mamma ska få lite egen tid.
- Barnvakterna, barnrummet, aktiviteterna och förebilderna är ett erbjudande du och barnen får ta del av.
- Du som mamma bör förbereda dina barn på att ni ska på träff och uppmuntra dem att stanna kvar i barnrummet.
- Dörren till barnrummet ska hållas stängd under träffarna.
- Förebilderna och barnvakterna är till för barnen, inte för mammorna.
- Det är viktigt att ni kommer i tid till träffarna.

Aktiviteter

Vi vet att många av våra medlemmar lever under ekonomisk press och med knapp marginal, därför är ett av projektets mål att erbjuda barnen roliga och spännande aktiviteter.

All nödvändig information om våra aktiviteter finns på vår hemsida och du måste alltid anmäla dig och din familj om ni vill vara med (se vidare under Anmälan och information).

På aktiviteterna är det inga barnvakter med, men volontärgruppen med Positiva förebilder kommer ibland att närvara. Precis som på våra träffar är det du som mamma som har ansvaret för dina barn.

Anmälan och information

Du måste anmäla dig och ditt/dina barn om du vill vara med på en träff eller aktivitet, det gör du via mail till barntillensammammam@fryshuset.se.

För att vi ska kunna ta emot din anmälan så är det även viktigt att du nämner

barnet/barnens ålder. Senaste anmälningdag finns med på vår hemsida.

Vi har ingen möjlighet att svara och bekräfta din anmälan eller att ta emot din anmälan efter sista anmälningdag.

OBS! Om du har anmält dig och sedan får förhinder så måste du höra av dig och avboka din plats. Om du inte gör det kan det få konsekvenser för ditt medlemskap, du kan till exempel få stå för en del av kostnaden själv.

Medlemskap

Att vara medlem i Barn till ensamma mammor är gratis.

Medlemskort

Vid varje träff och aktivitet måste man visa upp sitt medlemskort för att kunna delta. Detta för att undvika att "ej medlemmar" ska kunna närvara på våra träffar/aktiviteter.

Aktiv medlem

För att få ansöka om våra stödinsatser som familjecoach och barnvakt måste du vara en aktiv medlem. Det betyder att du är med på våra aktiviteter och träffar. När du är det så är du välkommen att ansöka om barnvakt och/eller familjecoach.

Information om vad som händer i projektet

All vår information om projektet finns på vår hemsida där finns även uppdaterad information och aktuellt program för träffar/aktiviteter. Det är dit vi hänvisar i första hand om du har några frågor.

Vi skickar ibland ut mail men detta ska ni se som extra information.

Positiva förebilder på träffar och aktiviteter

Projektet Barn till ensamamma mammor handlar både om barnen och mammorna. Det är viktigt för oss att barnen ska känna att det är en bonus att komma till oss och få ut så mycket som möjligt av våra träffar och aktiviteter. Därför är även volontärer med på en del av våra träffar och aktiviteter. Positiva förebilder är ett team som ägnar full uppmärksamhet åt barnen och på så sätt kompletterar barnvakterna. Deras uppdrag handlar om att utveckla och erbjuda roliga, stimulerande och kompetenshöjande aktiviteter och lekar för barnen.

Det är viktigt att du som mamma vet att de ska vara med barnen och inte finnas till för mammorna i projektet.

Och precis som vanligt, är det du som mamma som alltid har ansvaret för ditt/dina barn, även om barnvakter och positiva förebilder är med.

Barnvakt Fryshuset

Vi kan även erbjuda våra medlemmar ett unikt avlastningsstöd i form en gåva på 4 timmars betald barnvakt i månaden.

- Vi vet att det finns ett enormt behov för flera av våra medlemmar att få hjälp oftare. Med exempelvis hämtning på dagis någon kväll i veckan eller att kunna få tid att träna regelbundet. Med de resurser vi har idag kan vi inte tillgodose alla dessa behov, men vi är stolta och glada att vi kan erbjuda den unika möjligheten att få barnvakt fyra timmar i månaden. Vi vet att för de mammor som inte har någon annan hjälp utan har ansvaret för sina barn 24 timmar om dygnet betyder det mycket att åtminstone EN gång i månaden få fyra timmar i sträck för sig själv. Att kunna vila, gå en promenad, sitta på ett café och läsa en bra bok eller något annat, och bara fokusera på sig själv kan innebära ett sätt att tanka lite energi för att resten av tiden orka med vardagen bättre.
- **Barn har ett behov av vuxna.** Genom kontakt med goda vuxna förebilder får barnen nya perspektiv och lär sig att interagera på flera olika sätt. Det övar även sina sociala färdigheter samt att de får känna närvaro, uppmärksamhet och uppskattning av andra vuxna, vilket stärker deras självbild och självförtroende. Barn som lär sig ta emot kärlek lär sig också att ge. Ordet barnvakt kan ibland klinga passivt och statiskt, men vårt arbetssätt och syn på en bra barnvakt har inte med dessa kriterier att göra. Vi vill att varje barn skall känna sig sett och att mötena med Barnvakt Fryshuset skall vara stimulerande och något att se fram emot. Vi utgår ifrån barnets behov för att kunna anpassa vårt arbete på bästa sätt.

Hur ansöker man om barnvakt?

- Du kontaktar oss så skickar vi hem ansökningsblanketter att fylla i.
- Efter att vi har fått tillbaka din ifyllda ansökning behandlas de i turordning efter ankomstdag.
- Vi går igenom din ansökan och väljer ut en barnvakt som vi tror skulle passa.
- Du blir kontaktad av vår barnvakt och ni bestämmer ett första möte. Denna

första gång är till för att ni båda skall få ett bra tillfälle att lära känna varandra, att barnvakten och barnet träffas samt att du som mamma har möjlighet att förbereda barnvakten på ditt barns karaktär och behov så att det fortsatta arbetet går så bra som möjligt.

- Du skriver under och skickar in kontraktet/ överenskommelsen.
- Sedan kan du börja utnyttja tjänsten.

Om mitt barn behöver mer invänjningstid då?

- Då får ni det. Vi anpassar oss efter barnets behov.

Vad händer om jag som mamma och barnvakten inte kommer överens?

- Då hör du av dig till ansvariga på kontoret.
- Ärendet handläggs centralt och vi återkommer till Dig.
- I vissa fall kan man byta barnvakt. Det är meningen att det skall kännas bra.

Måste jag ta ut alla fyra timmar på en gång?

- Ja, det måste du.

Kan timmarna sparas från en månad till annan?

- Nej, det kan de inte utan måste tas ut en gång i månaden, annars faller de bort.

Har jag några skyldigheter som mamma i detta fall?

- Ja, som mamma är man även skyldig att rapportera efter varje gång man haft barnvakt. Dessa rapporter behöver inte vara långa, men det är ett krav att de skall skickas in efter **varje tillfälle**. Underlag till rapporten finner du på hemsidan eller via mail från oss. Dessa kan mailas såväl som att skickas med post.
- Att följa Barn till ensamma Mammors medlemsregler.

Kan jag bli av med tjänsten?

- Ja, om man inte är överens om de regler Barnvakt Fryshuset arbetar efter så kan man inte använda sig av tjänsten.
- Ja, om man inte tar ut sina timmar på två månader så ges möjligheten till barnvakt till någon annan.
- Ja, om du inte rapporterar in efter varje gång du haft barnvakt.
- Ja, om du missbrukar Barn till ensamma mammors förtroende.

Varför dessa regler?

- Detta är för att det för barnen är viktigt att det blir en kontinuerlig kontakt med barnvakten samt att vi, eftersom vi drivs av fondmedel även redovisar vad pengarna använts till. Används inte tjänsten kommer vi följaktligen inte att få några pengar för barnvakterna i fortsättningen, vilket innebär att Barnvakt Fryshuset måste läggas ner.
- Utnyttjar man inte tjänsten så behöver man den heller inte, och då kan någon annan få den.

Vad gör jag om min barnvakt inte ringer mig så ofta?

- Ansvaret att bestämma tid ligger likväl hos mamman som hos barnvakten.

Vilka rekryterar vi?

- Vi vill att våra barnvakter skall representera vårt samhälle, och den värdegrund Fryshuset står för. Därför är våra barnvakter en blandning av olika kulturer och bakgrund i åldrarna 18-65. De har alla, och genomgått en djupintervju. Därefter görs ett urval centralt och de får gå de utbildningar som krävs för att få börja arbeta. Sedan vidareutbildas de och har kontinuerlig handledning efterhand. Det är viktigt att de som arbetar för oss är genuint intresserade av barns behov och utveckling, samt att de förstår att en "barnvakt" för oss är en aktiv sysselsättning som är till för att tillföra något i barnens tillvaro, och inte bara att passivt

”vakta” dem. Vi vill att interaktion och gemensamma aktiviteter skall vara grundpelarna för vår verksamhet.

Vilken utbildning får de av er?

- Röda Korsets Hjärt- och Lungräddning för Barn (L-ABC Barn) Denna är ett krav innan man får börja arbeta.
- KASAM- vårt teoretiska verktyg.
- COPE.
- Krishantering.
- Barnsäkerhet.
- Handledning av legitimerad psykolog.

Kollar ni utdrag ur brottsregistret?

- Ja, alla våra barnvakter måste skicka in.

Får de lön för arbetet?

- Ja, vi tillämpar avtalsenlig lön.

Är de ansvarsförsäkrade?

- Ja, via if.

Tystnadslöfte

Våra barnvakter har Tystnadslöfte, vilket innebär att de skriver på ett kontrakt där det tydligt framgår att de inte får prata med andra utanför projektet om vad de upplever och ser.

Anmälningsplikt

Fryshusets organisation tillämpar anmälningsplikt.

Familjecoach

När du är aktiv medlem hos oss kan du ansöka om en familjecoach. En coach är en slags guide som har som uppgift att hjälpa dig och din familj att hitta en väg till förändring. Coachens uppdrag är i första hand att stött dig så att du lättare kan gå från ord till handling.

Coachens uppgift är inte att hjälpa till praktiskt med till exempel städning, hämtning av barn, barnpassning, matlagning etc. Observera att alla inte kan få en familjecoach. Barn till ensamma mammor förbehåller sig rätten att göra urval utifrån de ansökningar vi får in.

Coachningen utgår från nuet och ser framåt på ett väldigt konkret sätt. Ibland kan man behöva titta bakåt också för att se hur man hamnat i den situation man är i, men coachning är inte detsamma som samtalsterapi.

Våra familjecoacher är kvinnor över 30 år som jobbar frivilligt i projektet. Det är alltså inte personer som är utbildade till terapeuter, socionomer eller liknande. De har fått en kort utbildning hos oss kring coachning och fungerar som en jämlik medmänniska.

Vissa problem kan vara så pass allvarliga att du behöver en annan typ av hjälp än coachning. Din coach kan isåfall hjälpa dig att få kontakt med rätt organisation eller myndighet.

Hur går det till

Du och coachen kommer tillsammans att gå igenom hur du vill att ditt och din familjs liv ska se ut och hur du kan göra för att det ska bli så. Coachen kommer att uppmuntra dig att göra saker som är viktigt att ta itu med. Du/ni kommer att träffa coachen ca: två gånger i månaden.

Din familj kommer att träffa coachen under en begränsad period och målet med coachningen är att du och din familj ska ha fått hjälp med att hitta strategier att själv genomföra förändring. Vad man väljer att fokusera på är olika, coacher har stöttat familjer ibland annat i vårdnadstvister, kontakt med myndigheter, hitta i Stockholm och att komma igång med vardagsplanering och träning.

Frågor som ni kommer att utgå ifrån när ni träffas kan till exempel vara:

- Vad är viktigt för dig och vad vill du förändra?
- Hur kommer du vidare?
- Vilka delmål ska vi sätta upp?

Så gör du om du vill ha en coach

- För att ansöka om en coach måste du vara aktivt medlem. Det betyder att du även ska delta på våra aktiviteter och träffar.
- För att ansöka om en familjecoach så kontaktar du oss så skickar vi hem ansökningsblanketter att fylla i. Det är viktigt att du fyller i allting eftersom det sedan ligger till vårt urval och matchning av coach och familj.
- När vi får din ansökan beslutar vi om din familj kan få en coach. Om du är en av de familjerna så matchar vi ihop dig och din familj med en lämplig coach, om det finns någon som väntar på uppdrag. Om alla familjecoacher är ute på uppdrag ställs du i kö och vi kommer att meddela detta. Om vi inte kan erbjuda din familj en coach kommer vi att meddela detta.
- Din coach tar sedan kontakt med dig och ni bestämmer tillsammans när och var ni ska ses. Vid det första tillfället kommer ni att sätta upp mål med coachningen och fylla i en del papper.

OBS! När en familjecoach kontaktar dig för första gången måste du svara inom en vecka, annars får coachen ett annat uppdrag.

Detta åtar du dig om du tar emot en coach

Du förbinder dig att fylla i de utvärderingar som kommer från projektet och att hålla kontakt med projektet kring hur uppdraget går. Du får också skriva under en överenskommelse som bland annat handlar om att hålla tider.

***OBS!** Om du inte hör av dig som överenskommet kan vi avbryta coachuppdraget. Om vi avbryter uppdraget betyder det att du inte kan få en ny coach.*

Tystnadslöfte

Våra barnvakter och volontärer har tystnadslöfte, vilket betyder att de inte pratar om vad de upplever med andra utanför projektet.

Anmälningsplikt

Vi har som organisation ingen formell anmälningsplikt om vi ser missförhållande av något slag. Dock arbetar vi utifrån principen om anmälningsplikt och diskuterar i första hand med ansvarig chef på Fryshuset om vi ser något som oroar oss. Fryshusets ledningsgrupp avgör därefter om anmälningsplikt ska tillämpas.

Vårt hälsoperspektiv

Barn till ensamma mammor jobbar utifrån ett hälsoperspektiv. Detta märks kanske mest för dig som är medlem genom de föreläsningar som vi ordnar på våra träffar på Fryshuset.

Här följer en kort beskrivning av bakgrunden och de tankegångar kring hälsa som vi arbetar efter.

KASAM – känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky forskade på 1960-talet om hälsa och tittade på vad det var som gör att en del av oss klarar svåra påfrestningar med hälsan i behåll och andra blir sjuka. Han myntade begreppet salutogent perspektiv (i motsats till det patogent), det vill säga han tittade på vad som genererar hälsa i motsats till vad som skapar sjukdom. Resultatet blev en positiv hälsoteori som ser möjligheten hos varje person att må bra.

Antonovsky menade att motståndskraften beror på i vilken utsträckning vi upplever tillvaron som meningsfull, begriplig och hanterbar. Dessa tre begrepp skapar tillsammans en Känsla Av SAManhang (KASAM), och beroende på hur man upplever sitt liv i relation till dessa begrepp, går det att utläsa om man har ett starkt eller svagt KASAM – där ett starkt KASAM betyder att man har en god självkänsla och upplever kontroll över sitt eget liv. Han diskuterar i sin forskning hur denna känsla byggs upp hos barn och vuxna och på vilket sätt den inverkar på vår hälsa.

För mer information om Aaron Antonovsky, se www.salutogenes.com samt Aaron Antonovsky; Hälsans mysterium (1987).

I Barn till ensamma mammor arbetar vi utifrån dessa begrepp i vår verksamhet.

Begriplighet står för dåtid och bakgrund. Det kan till exempel handla om att våra familjecoacher hjälper mamman att förstå hur hennes liv har formats och varför hon har valt som hon har gjort. Det handlar om att "förstå var man kommer ifrån för att veta var man är på väg".

Hanterbarhet står för nuet och är en handlingsfaktor. Inom detta område

jobbar vi till exempel med att ge barnen nya upplevelser genom våra aktiviteter, ge mammorna egen tid och barnen nya förebilder genom barnvakt fryshuset och de positiva förebilderna.

Här ingår också det faktum att familjerna kan hantera sin vardag bättre när de har ett nätverk kring sig. Våra träffar på Fryshuset har flera funktioner, varav nätverkande är en av de viktigaste. Hanterbarhet handlar också om att vi har möjlighet att utbilda familjerna kring hälsa på olika sätt.

Meningsfullhet står för framtiden och motivation. I detta begrepp ingår en stark självkänsla och en känsla av hopp inför framtiden. Vårt projekt har som övergripande mål att familjerna ska uppleva kontroll över sin tillvaro och känna just hopp inför framtiden. Här ingår alla delar, exempel kan vara familjecoachernas jobb som kan öka självförtroende och självkänsla hos familjerna och vårt arbete att på olika sätt motverka att barnen ska växa upp i ett utanförskap, samt att utöka familjernas kontaktnät.

Fakta om Barn till ensamamma mammor

Vi är ett komplement till vad samhället idag kan erbjuda ensamstående mammor och barn som lever under ekonomiska svårigheter och annan utsatthet.

Det innebär att vi inte kan göra insatser för enskilda individer/medlemmar. Vårt arbete handlar om att konkret kunna erbjuda det som finns i projektet som ett stöd till våra medlemmar. Uppstår andra frågor och problem så kan vi lotsa vidare och tipsa om organisationer/myndigheter dit du kan vända dig.

Det går inte att söka bidrag eller någon form av ekonomiskt stöd från oss.

Projektet får bidrag till verksamheten från Childhood Foundation och Allmänna Arvsfonden. Dessutom får vi mindre bidrag från Rotary, Gålö-stiftelsen och Hedlunds stiftelse. Projektet stöds också av Procter & Gambel och Middagsfrid och vi samarbetar bland annat med tidningen Chef och SATS och har blivit sponsrade av till exempel Gröna Lund, Skansen Akvariet och Junibacken. Privatpersoner stödjer oss genom att skänka pengar till barnvaktstimmar.

Just nu finns vi i Stockholm, och hoppas på att kunna utöka verksamheten till andra delar av landet. Under 2009 startar vi upp verksamheten i Göteborg.

Vi tar gärna emot frågor och funderingar kring medlemskapet och projektet. Dock kan det vara svårt att nå oss på telefon då vi har mycket att göra och enklaste sättet att få svar är därför via mail. Mycket information finns på vår hemsida, så har du några frågor, titta i första hand där.

Viktig information om projektet

Tystnadslöfte

Våra barnvakter och volontärer har tystnadslöfte, vilket betyder att de inte pratar om vad de upplever med andra utanför projektet.

Anmälningssplikt

Vi har som organisation ingen formell anmälningssplikt om vi ser missförhållanden av något slag. Dock arbetar vi utifrån principen om anmälningssplikt och diskuterar i första hand med ansvarig chef på Fryshuset om vi ser något som oroar oss. Fryshusets ledningsgrupp avgör därefter om anmälningssplikt ska tillämpas.

Försäkring

Våra medlemmar är olycksfalls försäkrade när vi har träffar på Fryshuset då personal från projektet är med, inte vid andra tillfällen.

Ekonomiska bidrag

Vi har ingen möjlighet att dela ut ekonomiska bidrag till familjer. Vårt tips är att du kan söka enskilda bidrag från den församling där du bor. Ett annat ställe där du kan söka bidrag är Majblomman som är en barnhjälpsorganisation. De har också sommarläger. Se mer information på www.majblomman.se

Kontaktuppgifter

E-post: barntillensammamammor@fryshuset.se

Telefon: 08-691 76 00

Hemsida: www.fryshuset.se/barntillensammamammor

Fryshusets värdegrund

Fryshuset har en enkel övertygelse: uppmuntran, förtroende, ansvar och kunskap bygger självkänsla och lyfter fram människors inneboende kraft.

Fryshuset lyssnar in vad som händer i samhället och agerar direkt. Vi är inte rädda för det som är nytt och okänt. Vi mobiliserar krafter där andra bara ser problem. Vi prövar oss fram, korrigerar och förbättrar ständigt våra metoder.

Fryshuset genomsyras av ett socialt ansvarstagande som utgår från individens behov. Här står dörren alltid på glänt för den som vill engagera sig och utvecklas, oavsett bakgrund, religion eller politisk tillhörighet.

Vi tror på respektfulla möten människor emellan där lusten att delta och gemensamma intressen överbryggar alla motsättningar, minskar olikheter och ökar förståelse.

Fryshuset och Ensamma mammor i samarbete med:

CHILDHOOD

WORLD CHILDHOOD FOUNDATION



