

## Onlinekursen Hållbart Föräldraskap, bebis 0-12 mån

Eken Coaching med utbildningskonceptet CARE (Communication, Attachment, Reflection, Equality) erbjuder ett program för nyblivna föräldrar som syftar till hållbart föräldraskap och hållbar parrelation i den nya familjekonstellationen. Ett ambitiöst och gediget online-koncept som dels fördjupar och breddar dagens BVC-grupper men som också tar vid där BVC:s grupputbildning upphör. Ett koncept där föräldrarna genom självhjälpstudier förebygger problem.

Hållbart Föräldraskap, bebis 0–12 mån är ett förebyggande friskvårdsprogram, där föräldrar ges möjlighet att förstå sig själva och sitt föräldraskap på ett djupare plan. Programmet belyser områden som många föräldrar stöter på och upplever som problematiska. Programmet ger uppmuntran att föräldern är kompetent nog, en viktig del i föräldraskapets självkänsla. Som en röd tråd går vissheten att lyhörd kommunikation och reflektion ökar möjligheten att utveckla föräldrarollen tillsammans med barnet och i par-relationen.

Kunskapsinnehållet är hämtat ur facklitteratur, forskningsrapporter, historisk och nutida statistik där programmets fyra delar; Kommunikation, Anknnytning, Reflektion och Jämställdhet har samlats till en väl sammansatt helhet som ger vägledning till ett eget förhållningssätt som förälder. Programmet understryker vikten av att redan i starten av föräldraskapet tala med varandra om hur de tänker kring sin par-relation och kommande föräldraroll. Övningsuppgifterna ger möjlighet att medvetandegöra och fördjupa förståelsen hur den egna uppväxtens erfarenheter och minnen påverkar vårt sätt att reflektera och kommunicera, som vuxna föräldrar och som förebilder för det lilla barnet att skapa hållbarhet i relationer. Avsnittet Anknnytning lyfter hur förälderns anknnytningsbeteende påverkar barnets utveckling och berättar på ett lättförståeligt sätt vad anknnytning för ett litet barn handlar om.

I samhället finns en strävan efter jämlikhet mellan föräldrar men de kan på ett individuellt plan möta motstånd från olika arenor i livet. Det är i denna process som utbildningskonceptet fyller en roll - krav och förväntningar på och mellan föräldrarna ökar behovet av en tydlig och empatisk kommunikation.

Uppläsarens röst och personliga tilltal inger förtroende och gör programmet lätt att följa. Möjligheten att få direktkontakt med föräldracoach och programmets utformare, Gunilla Dittmer, ger värdefull guidning i frågor som kan ha väckts av programmet. Vetskapen att ha någon att vända sig till och ställa sina frågor till, som inte är av så svår problematik att man behöver vända sig till vårdsektorn, ger trygghet för föräldern vilket i förlängningen ökar tryggheten för barnet.

Som psykolog arbetar man med att lyfta fram känslor. När vardagsuppgifter tar över kan det goda samtalet behöva en skjuts där hinder läggs undan och lekfullhet, kärlek och glädje kring barnet och parrelationen får ökat utrymme. Programmet underlättar för föräldrarna att nå detta. Att satsa på föräldrastöd är att investera i framtiden. Små barn som får utvecklas i samspel och relationsbyggande, med hanterbar mängd intryck, ökar möjligheten till ett tillitsfullt samhälle.

Rekommenderas varmt av Susanne Odhner leg psykolog, familjeterapeut