Eftersom du är pappa måste du ta hand om dig själv. Ditt välmående påverkar hela familjens välmående.

Som pappa i en småbarnsfamilj är du ibland ordentligt stressad. Tag det i betraktande i vardagen. Låt inte stressen fortgå.

NAVELSKÅDERI ÄR IBLAND PÅ SIN PLATS!

HUR MÅR DU?

- Motionerar du regelbundet?
- Sover du bra?
- Har du någon du kan prata med?
- Orkar du ännu göra trevliga saker efter arbetet?
- Vad får dig på gott humör?
- Vågar du prata om dina känslor med din partner?
- Kan du dela förhoppningar och orosmoment i fråga om parförhållandet med din partner?
- Känner du att du räcker till som förälder?

Och hur påverkar dessa faktorer ditt faderskap?

Ett barn medför utmaningar i vardagen och ditt eget välbefinnande är ibland utsatt för påfrestningar.

"Barnen vet och känner hur det står till med föräldrarna." (pappa, 34 år)

HUR FÖRSÄKRAR DU DIG OM ATT TIDEN RÄCKER TILL FÖR FAMILJEN, PARFÖRHÅLLANDET OCH DIG SJÄLV?

I en fungerande vardag räcker tiden till också för egna intressen och vänner. Detta är viktigt för att du själv skall orka.

Med tanke på parförhållandet är det väsentligt att ansvaret och vardagssysslorna fördelas enligt vad man sinsemellan kommit överens. En rättvis arbetsfördelning minskar meningsskiljaktigheter och den tid som man tillbringar tillsammans är roligare. För barnet innebär en vardagssamvaro en nära och trygg pappa.

Det bästa sättet att förbereda sig på att bli pappa är att **fundera på** de förväntningar, önskningar och orosmoment som hör faderskapet till. **Diskutera** med din partner och dina vänner.

"Livet förändras när du har barn." (pappa, 41 år)

Allt nytt är stressrelaterat. Du har kanske inte tänkt på att också trevliga saker kan vara jobbiga.

Tillfällig stress kan vara en bra sak. Om den fortsätter länge kan den leda till utmattning, irritation och depression.

I fråga om faderskap utgör brist på fritid, mera hushållsarbete och barnavård stressfaktorer.

Även förväntningar på faderskapet och förändringar i fråga om en själv, partnern och parrelationen kan leda till ökad press.

VAD ÄR VIKTIGT FÖR DIG?

"Ge hellre mera av din tid än presenter!" (pappa, 27 år)

DU KAN KÄNNA DET SOM PAPPAROLLEN BEGRÄNSAR DIN FRIHET, DIN IDENTITET OCH DINA AKTIVITETER

MAN VET ATT PAPPOR STRESSAS AV

- barnets fysiska närhetsbehov
- gråt
- att barnet hela tiden ber om hjälp
- barnets problem med uppförande

Pappor **upplever** också **stress** av bristande kunskap om barnets utveckling och oförmåga att förstå och tolka barnets känslor.

Pressen ökar om man har ringa kontakt med släkt och vänner.

ARBETE OCH PENGAR

Om du är nöjd med ditt arbete orkar du också bättre hemma. Kontinuitet, möjlighet att påverka arbetsinnehåll och möjlighet att avancera påverkar hur nöjda papporna är med arbetet.

Som far kan du vara bekymrad över hemmets ekonomi. Det kan kännas svårt att kombinera arbete och familj.

Det är skäl att komma ihåg att arbete bara är en del av ditt liv. Låt inte arbetet ta för mycket tid och kraft.

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

MERA INFO

www.ensijaturvakotienliitto.fi

Jämför dig inte med grannen Ville som också har ett litet barn. Människor hanterar stress på olika sätt. **Stanna upp och lyssna på dig själv!**

Det är ingen svaghet att erkänna att man är under press. Tag det du känner på allvar.

SINNESFRID?

Ett kortvarigt byte av omgivning och avkoppling i goda vänners lag är ok.

Ett vanligt sätt att nollställa är att använda rusmedel. Fortsatt alkoholkonsumtion leder ändå till depression. De dagar du har baksmälla är du irriterad och det uppstår lätt stridigheter.

Fundera på var och hur mycket du nyttjar alkohol.

På rådgivningen eller arbetshälsovården kan du begära att man testar din alkoholkonsumtion med ett Audit-test.

VAD GÅR DU MISTE OM NÄR DU ÄR BERUSAD?

Du kan mista **ditt barns tillit**. Om du är berusad beter du dig **oberäkneligt och förvirrat och verkar främmande i ditt barns ögon**.

Enligt dig själv är du kanske en spontan och trevlig sällskapsmänniska. Efter en ”vanlig fest” kanske ditt barn känner ilska och skam.

Ditt barn känner **omsorg om dig och hela er familj**. Eftersom det har ett inbyggt behov att vara lojal mot sina föräldrar lämnas det ofta ensamt med sina upplevelser.

Dina dryckesvanor inverkar på din relation till ditt barn också när du är nykter.

HUR KAN DU FÅ STOPP PÅ STRESSEN?

Grälar ni mer än vanligt? Gör du överlånga arbetsdagar? Är ditt barn hela tiden kinkigt? Tar du varje dag en liten sup? Dricker du varje veckoskifte? Är du utmattad och har kort tålamod? Känns det som om ingenting är värt någonting?

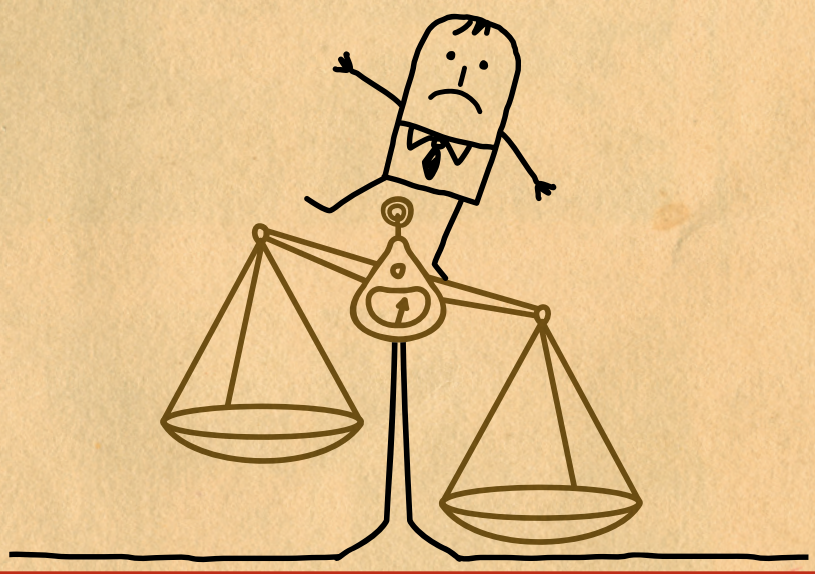
Känns det som om du skulle vilja ge upp allting och sticka.

Alkohol kan få dig att göra saker som du ***skulle vilja glömma/har glömt*** följande morgon. Under en fyllekväll kan du bli av med:

skorna, rocken, kreditkortet, telefonen, plånboken, bilen, körkortet, självkänslan, arbetsplatsen, en vän eller familjen.

Om detta har hänt, tänk noga på hur du använder alkohol!

Om du inte mår bra har du rätt och möjlighet till hjälp. Det hjälper att prata med någon. Det lönar sig att prata med en yrkesperson eller någon som råkat ut för samma sak ansikte mot ansikte, i telefon eller på nätet.



FÖRBUNDETS FÖR MÖDRA- OCH SKYDDSHEM ÖVRIGA PAPPAKORT

Förutom Pappa mår bra-kortet har vi publicerat tre andra kort:

Störst i världen!
- Välkommen bland papporna! Mycken allmänkunskap om att vara pappa.

Berätta och lyssna
- Pappa i familjen. En fungerande relation mellan pappa och barn skapar närhet också till partnern och en vi-anda i hela familjen.

Trygghetsfaktorn
- Pappa som garant för familjens trygghet. Hur kan du som pappa bidra till att ditt barn känner sig tryggt?

Mera info om pappakorten hittar du på
www.isakortit.fi
www.ensijaturvakotienliitto.fi

Osuuskunta Tradeka-yhtymä
Osuuskunta Tradeka-yhtymän tuella