

# Innehåll

## **4 Förord**

## **6 Hemma tillsammans**

- 7 Barn
- 10 Barnfödande
- 12 Barnuppfostran
- 16 Föräldrarollen
- 18 Gränser
- 20 Hemmet
- 20 Papparollen
- 23 Vuxet föräldraskap

## **24 Hon & han**

## **34 I nöd och lust, mest i och**

- 35 Vigsel
- 38 Äktenskap
- 45 Konsten att älska
- 49 Skilsmässa

## **51 Jag eller du/du och jag**

- 52 Kommunikation
- 56 Lyssna
- 59 Konflikter och konflikthantering

## **64 Kärlek**

- 65 Förälskelse
- 67 Kyssen
- 69 Känslor
- 71 Kärlek
- 74 Gränser

## **76 Livsvärt**

- 76 Livsprioritering
- 78 Ytbrändhet
- 79 Lycka

## **82 Ledar-skap**

© ViBoSa, [www.vibosa.fi](http://www.vibosa.fi)

ILLUSTRATIONER: Ann-Helen Örn-Johansson, Jonathan Salo

PÄRMDESIGN: Per-Richard & Johanna Levälähti

DESIGN OCH OMBRYTNING: Crealio Design, Ove Lillas

TRYCK: Ab Forsberg-Rahkola Oy, Jakobstad 2015

Utgiven med bidrag från Svensk-Österbottniska Samfundet rf.

ISBN 978-952-5607-32-1

## **84 Mellan fem och sju**

- 85 Sex
- 92 Sexuell otrohet

## **95 Mänskligare**

- 96 Bagage
- 98 Beröring
- 100 Förlåtelse
- 104 Skam

## **106 Skratta tillsammans**

- 107 Humor
- 108 Leende
- 108 Skrattet

## **111 Självbild**

- 112 Jagbild

## **116 Till sammans i sam hälle**

- 117 Arbete
- 119 Sund arbetsetik
- 119 Samhälle

## **123 Vi är relationer**

- 124 Relationer
- 126 Vänner

## **127 Vi blir äldre**

- 128 Barn
- 128 Ungdomar
- 129 Ålderdom

## **131 Ögon som förvandlar**

Han berättade: En kväll diskuterade frun och jag det ena och det andra. Efter en stund kom vi in på eutanasi. Jag sa till henne:

– Om det någon gång händer mig något så tillåt inte att jag blir liggande raklång med näring från en flaska. Stäng bara av alla apparater som håller mig vid liv!

Då reste sig min fru, stängde av TV, kopplade ur datorn, tog smarttelefonen som låg i famnen och höllde ut min öl i vasken. Kvinnor är snabba att ta livsviktiga beslut.