

Har du travlt med det rigtige?

■ ”Overskud i familien - 149 konkrete tips til mere familietid i hverdagen” er blot en af de nye bøger, der skal hjælpe danskerne til en mindre stresset dagligdag. Mange føler nemlig, at de halser af sted i hverdagens musehjul med job, indkøb, tøjvask og legeaftaler

■ Men hvorfor føler vi os så pressede på privatfronten, når alle undersøgelser viser, at vi har mere fritid og tilbringer mere tid sammen med vores børn end tidligere?

Tag først en dyb indånding. Sådan.

Nu er du klar til at læse om virkeligheden for danske børnefamilier. Den er nemlig hektisk. I hvert fald at dømme ud fra listen af bøger, der er udkommet de senere år.

Hør blot: ”Førstehjælp til travle børnefamilier”, ”Det er nu eller aldrig - få mere tid og overskud til familien”, ”Travle kvinders guide til mere tid” og ”Overskud i familien - 149 konkrete tips til mere familietid i hverdagen”.

Det er bare nogle af titlerne, der indikerer, at mor og far halser af sted med pulsen dunkende i tindingerne. En række undersøgelser bekræfter det billede.

Da Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø for snart ti år siden undersøgte sagen, konkluderede man, at mellem 700.000 og 900.000 af alle danskere i arbejde ofte eller jævnligt mener, at hverdagen er svær at få til at hænge sammen.

Sidste år viste en undersøgelse, som avisen 24timer offentliggjorde, at 41 procent af forældre til børn mellem nul og seks år føler sig stressede, og i maj i år foretog Megafon en undersøgelse for Alt for damerne, som viste, at hele 65 procent af danske kvinder føler sig pressede i hver-

”Aktivitetsniveauet i børnefamilierne er væsentligt højere end for bare en generation siden.

Trine Kolding, effektivitetseksperter

dagen. Som om det ikke var nok, kunne Søndagsavisen måneden efter berette, at 64 procent af alle danskere med børn under 18 år føler, at de mangler tid i hverdagen.

Har du mistet pusten? Paradoksalt nok viser de mest omfattende undersøgelser af danskernes tidsforbrug, som er udført af Rockwool Fondens Forskningsenhed, at vi arbejder mindre, har fået mere fritid, og at nutidens forældre bruger mere tid på deres børn, end tidligere generationer gjorde.

Hvordan pokker hænger det sammen?

Højere aktivitetsniveau

Først henvender jeg mig til forfatteren til ”Førstehjælp til travle børnefamilier” og ”Overskud i familien”, effektivitetseksperter Trine Kolding. Hun er mor til tvillinger, direktør i eget firma og svarer hurtigt på min forespørgsel med en venlig mail, der meddeler, at hun hele ugen underviser, men har tid før kl. 8 eller efter kl. 17. Da jeg fanger hende, er hendes umiddelbare bud på, hvorfor vi sukker efter mere tid, at ambitionerne er steget.

- Aktivitetsniveauet i børnefamilierne er væsentligt højere end for bare en generation siden. I dag skal børnene helst gå til tre forskellige ting om ugen, så vi er sikre på, at de kompetenceudvikler sig, og vi vil også gerne nå at være sammen som familie, se vores venner, være dygtige på jobbet og dyrke motion, forklarer Trine Kolding.

Samtidig gider moderne familier ikke bruge mere tid end højst nødvendigt på tilværelsens trivialiteter i form af for eksempel indkøb, tøj-



■ - Moderne arbejdsliv er præget af en ubestemthed. Hvornår er jeg egentlig færdig? Hvornår er det godt nok? Hvor skal jeg hen? Den usikkerhed er en stressfaktor, som ikke fandtes hos tidligere generationer, siger filosofen Anders Fogh Jensen. Foto: PR-foto

vask og rengøring, og derfor er der efterspørgsel på bøger, som anviser metoder til, hvordan den slags kan overstås hurtigst muligt, vurderer hun.

Flydende arbejdsliv

Vil man forstå, hvorfor moderne mennesker er mere pressede, selvom vi har fået mere fritid, skal man også skele til arbejdslivet.

”I dag er arbejdet mere som en gas, der siver ind i hele vores tilværelse.

Anders Fogh Jensen, filosof

Det forklarer filosofen Anders Fogh Jensen, der blandt andet har forsket i det moderne samfunds måde at organisere arbejdet på. Førhen arbejdede man 8-16 og holdt fri, når det blev fyraften, men i dag har mange et job, som vi beskæftiger os praktisk eller mentalt med både aften og weekend.

Vi logger på computeren hjemmefra, når børnene er lagt i seng, eller forsøger at få en god ide til næste dags opgave, når vi selv lægger hovedet på puden.



■ Hvordan laver man ti liter kødsovs på en time? Rydder op uden at spille tid på at vandre fra det ene rum til det andet? Skriver en indkøbsliste efter Lean-principperne. Det og meget andet skriver effektivitetseksperter Trine Kolding om i sin seneste bog ”Overskud i familien”. Foto: PR-foto

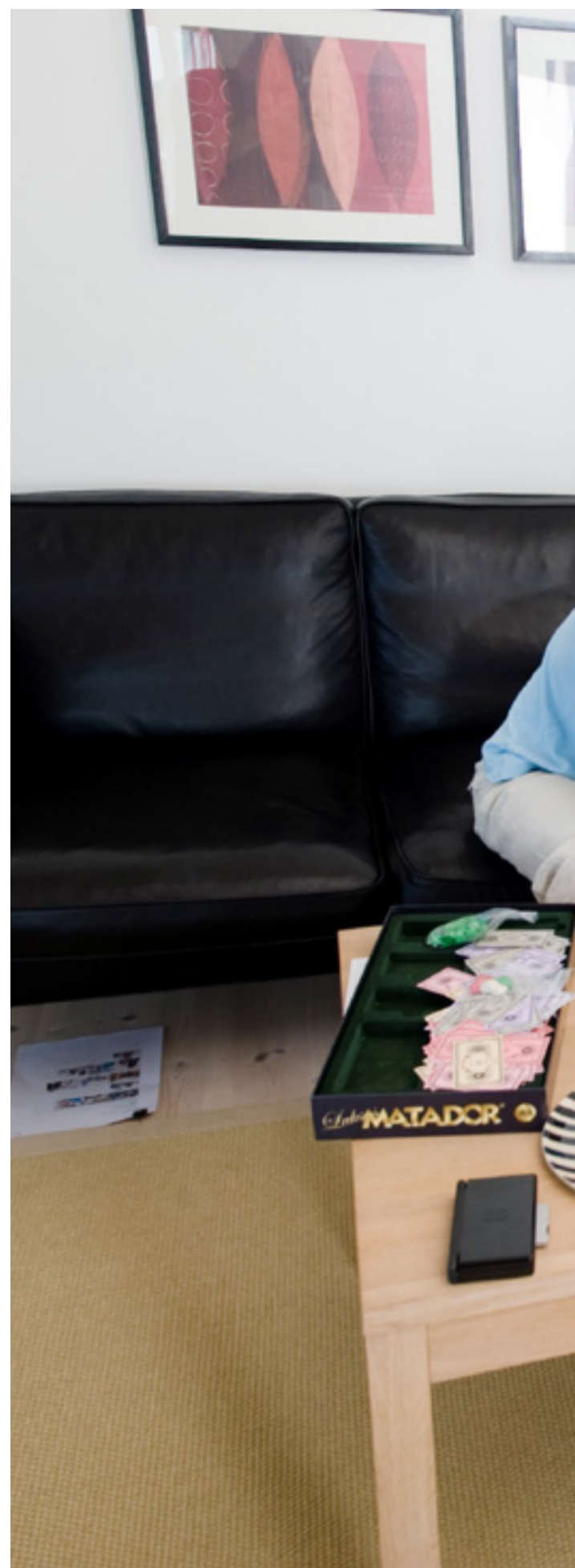
- Vores arbejde har ikke længere en fast form ligesom i industrisamfundet. I dag er arbejdet mere som en gas, der siver ind i hele vores tilværelse, forklarer Anders Fogh Jensen.

Samtidig har jobbet for manges vedkommende ændret karakter, så vi ikke længere laver den samme bevægelse ved samlebåndet, men hele tiden skal finde på noget nyt og indgå i nye sammenhænge.

- Moderne arbejdsliv er præget af en ubestemthed. Hvornår er jeg egentlig færdig? Hvornår er det godt nok? Hvor skal jeg hen? Den usikkerhed er en stressfaktor, som ikke fandtes hos tidligere generationer. Min far er for eksempel kreaturhandler, og han har aldrig tænkt, at han skulle blive bedre til sit arbejde. Han har heller aldrig overvejet, om han skulle tage på et kursus eller læse et fagblad, når han havde fri. Han har bare købt køer og følt sig god nok til det. Det giver en ro at tænke sådan, men problemet er, at der bliver færre og færre job, der har den karakter, siger Anders Fogh Jensen.

Sæt grænser

I det grænseløse liv, hvor job og privatliv flyder sammen, er det nødvendigt at kunne sætte grænser for sig selv, sin



■ Forældre tilbringer mere og mere tid sammen med deres børn, og det er ikke bare på vej til og fra børnehave eller foran fjernsynet. Undersøgelser viser, at forældrene bruger længere tid på den såkaldt primære børneomsorg, altså for eksempel at læse lektier, bade, spille bold eller tale sammen. Foto: Colourbox

arbejdsindsats og andre mennesker, og det har mange svært ved.

Det oplever psykolog Vivi Bach Pedersen, der i sin praksis møder stressede danskere, som gerne vil være gode medarbejdere, gode forældre, gode venner og gode kærestes. Men i deres iver efter at være det hele, glemmer de at

finde ud af, hvad der virker for netop dem.

- Mange lader sig styre af andres normer, forventninger og behov. F.eks. lader de fleste sig præge af forestillingen om, hvornår ”den gode forælder” henter sine børn. Men er man for eksempel en dårlig mor, fordi man henter sit barn kl. 17? Det kan da godt være,

”Jeg tror, de fleste familier kunne have godt af at stoppe op en gang i mellem og spørge hinanden: Har vi travlt med det rigtige?”

Trine Kolding, effektivitetseksperter

Redaktør:
Hans-Henrik Dysse,
63 45 21 34, hahd@faa.dk

Journalister:
Finn Eriksen
63 45 51 77, fier@faa.dk
Niki Treumer Mogensen
65 45 52 16, nitm@faa.dk
Maj My Humaidan
65 45 21 33, mami@faa.dk

Redaktion og post:
Sankt Nicolai Gade 3,
5700 Svendborg.

E-mail: samfunderhverv@faa.dk

Redigeret af: Martin Juul Madsen

Torsdag 3. oktober 2013 **Fyns Amts Avis** 23



den minearbejder oplever, når han arbejder 16 timer om dagen, kan være svært at gøre noget ved, forklarer Anders Fogh Jensen.

Som en reaktion begynder mange at drømme om simple living og selvforsyning. Undersøgelser viser for eksempel, at hver tredje bybo drømmer om at flytte på landet, og mens vi venter på at tage det store spring, kan vi lade os underholde af ”Bonderøven” og anden naturromantik i tv.

Men muligvis er en del af løsningen ikke at drømme sig væk eller læse bøger om at optimere sin tid, mener Anders Fogh Jensen. I stedet burde vi blive bedre til at acceptere, at sådan er tilværelsen i et højt udviklet land som Danmark anno 2013.

- Måske hjælper det også at blive ældre, fordi der er nogle døre, som lukker sig af sig selv. Når man er i 30'erne, vil man det hele. For nogle lægger mulighedsræset sig lidt, når de kommer over midten af deres forventede livsbane, så de ikke føler sig så pressede, siger han.

Kvalitetstid

Når forældre i dag halser gennem hverdagen for at nå det hele, skyldes det ikke kun, at de er ved at overveje det næste efteruddannelsesstilbud, men også at mange har vænnet børnene til et (alt for) højt serviceniveau, mener Trine Kolding. Hun peger samtidig på, at frustrationerne over manglende tid i hverdagen formentlig hænger sammen med en ændret opfattelse af begrebet ”familietid”.

- En af mine pointer i ”Overskud i familien” er netop, at det at udføre pligter sammen - at lave mad eller rydde op - jo også er tid sammen med familien. Kvalitetstid er ikke nødvendigvis kun at tegne eller tage på skovtur. At snakke sammen, mens man smører madpakker, kan være mindst lige så værdifuldt, siger Trine Kolding, der nok er fortalere for madplaner, strukturerede indkøbslister og en masse anden systematik, der skal frigøre tid, men understreger, at den vundne tid ikke nødvendigvis skal bruges til at nå endnu mere, men for eksempel til at holde helt fri uden faste planer.

- Det er fint at spare tid på alle de praktiske ting, men vi skal passe på, at vi ikke bare presser flere aktiviteter ind, så vi skruer endnu mere op for tempoet i hamsterhullet. Jeg tror, de fleste familier kunne have godt af at stoppe op en gang i mellem og spørge hinanden: Har vi travlt med det rigtige? siger Trine Kolding.

Af Lene Halmø Terkelsen
Dagbladens Bureau

men det kunne jo også være, at det betød, at man hentede tidligere en anden dag eller var mere nærværende, når man endelig mødte op, fordi man ikke samtidig tjekkede sine arbejdsmails, siger Vivi Bach Pedersen.

Det samme gælder i arbejdslivet.

- Vi har en tendens til at sammenligne os med kollegerne og forsøger at leve op til forestillingen om ”den gode medarbejder”, der slider hårdt hele dagen.

- Men forestillingen om den gode medarbejder stammer fra et industrielt samfund, hvor man gik på arbejde til kl. 16.30 hver dag, og derfor bliver mange siddende på kontoret, selvom de ikke får lavet noget den sidste time, fordi de er trætte.

- Måske er den gode medarbejder i stedet den, der tør lukke computeren ned kl. 15.00, fordi personen har erkendt, at vedkommende ikke længere er produktiv på det tidspunkt og derfor møder

tidligere ind næste dag. De fleste chefer er jo ligeglade, så længe opgaven bliver løst, siger hun og peger samtidig på, at moderne mennesker sjældnere stopper op og reflekterer over deres liv.

- Mennesker har brug for at holde pauser, for ellers bliver vi stressede. Men i dag har vi ikke så mange ophold med plads til at tænke os om, som man havde før i tiden. Tidligere ventede man på for eksempel toget eller bussen, men i dag hiver folk straks

mobiltelefonen frem for at ringe, tjekke mails eller nyheder. Det er en tsunami af input, som strømmer ind over os hele tiden.

Mange muligheder

Skal jeg få et andet job? Tage en ny uddannelse? Træne til at kunne gennemføre en ironman eller dyrke mindfulness? Bo i byen eller flytte ud for enden af markvejen?

Det moderne livs mange muligheder er også med til at skabe et pres på den enkelte,

siger Anders Fogh Jensen.

- Tidligere var grænserne sat. Var du søn af en smed, kunne du selv blive smed eller bager, men du kunne for eksempel ikke blive mere end lærer. I dag synes det hele muligt, og derfor går vi hele tiden og bakser med, hvad vi så skal bruge alle de muligheder til.

- Det føles som om, vi løber, men aldrig rigtigt kommer i mål, og vi ved faktisk heller ikke præcis, hvor målet er henne. Den retningsløshed giver en stress, der modsat