KENDER DU DET ...

Du elsker din familie, men også dit arbejde, og der er for få timer i et døgn.

Din hverdag er en lang række af opgaver – både hjemme og ude. Du føler dig fanget i hamsterhjulet og kan ikke rigtig se nogen vej ud.

Når du er på arbejde, så har du dårlig samvittighed overfor ungerne, du fik sendt af sted lidt kaotisk om morgenen, og når du går tidligt for at hente dem eller er hjemme med et sygt barn, så har du det dårligt ved tanken om, at de opgaver, du skulle have løst i dag ikke bliver ordnet.

Du glæder dig til at komme hjem og være sammen med dine elskede, men kollapser på sofaen og har ikke mere at give af, når børnene sover.

HVAD ER DET GODE LIV SOM BØRNEFAMILIE?

Debatten om pressede børnefamilier buldrer løs. Hver dag får vi nye bud på, hvordan det gode familieliv skal leves – og hvad vi gør forkert. Den ene dag er det mishandling at lade børn være længe i institution, og næste dag bliver børnene overbeskyttede. Imens kæmper forældrene for at magte både karriere, familie og hjemmebagte speltboller. Psykologi har sat børnefamilien på puslebordet og giver inspiration til forskellige løsninger og vejen til de valg, der er rigtige for dig. Og for din familie.

AF HEIDI VESTERBERG OG REDAKTIONEN > FOTO: SCHUTTERSTOCK

Forældre i dag har svært ved at finde balancen mellem arbejde og familieliv. Og vi er hele tiden bange for, om vi gør det godt nok, når børnene er små. Psykolog Sia Holm forklarer:

– Forældre føler jo i dag, de både skal have en god uddannelse, et godt sted at bo, alle børnene skal have deres eget værelse, en god skole i området, det rigtige legetøj, de voksne skal være nærværende, spise sundt, havde sunde relationer og dyrke motion, have et givende, spændende, godt betalt, udviklende job, givende og tilfredsstillende parforhold med masser af sex og gode og nære familieforhold...

– I den optik er jeg sikker på, at mange forældre ikke kan gøre det godt nok, for alle de krav, vi stiller til os selv og hinanden i dag, er ret urealistiske. Især for par med små børn! Det er svært at få det hele på samme tid, det kan for mange være fuldstændig umuligt at være nærværende, gøre karriere, være en god kæreste, samt give dine børn nogle gode rammer. Men jeg ved, at stort set alle forældre gør det så godt, de kan i forhold til, hvordan de prioriterer.

Psykolog Michael Ulrich er enig.

– Forældre elsker deres børn og gør deres bedste. Og sådan har det altid været. Vi er alle oppe imod nogle samfundsmæssige kræfter, der desværre kan få os til at miste overblikket, drøne af sted og ikke få os selv og vores nærvær med i familielivet. Afhængig af den tid vi lever i, vil der altid være fordele og ulemper ved de generelle måder, forældre opdrager deres børn på. I dag er stress og travlhed samt forventningen om det perfekte liv måske det helt store problem i et på mange måder privilegeret land som Danmark.

DEN SVÆRE BALANCE

I dette tema taler vi blandt andet med forfatter Tone Brix-Hansen, der har valgt at skrue ned for karrieren, mens hun har små børn, og med illustrator Solveig Hapel Agerbak, der ikke ser arbejdet som en hindring for at være en god og nærværende forælder.

Men hvad skal der til for at skabe en bedre balance for børnefamilier?

– Det skal tydeliggøres, at det er urealistisk, at du som voksen med små børn kan være en god kæreste samtidig med at gøre karriere, mens du spiser sundt, dyrker dine venner og etablerer nære familierelationer, mener psykolog Sia Holm og fortsætter:

– Balancen kan komme, når man får afstemt sine forventninger i forhold til virkeligheden. Det er fx svært at være en nærværendende forælder og sexet kæreste, hvis man ikke får sovet pga. barnet om natten. For at kunne få følelsen af at gøre det godt nok kræver det, at du indgår kompromiser med dig selv, din partner og jeres forventninger. For det at havde små børn kræver meget arbejde i form af omsorg, nærvær og kontakt. Der er en tendens til, at forældrene vil alt for meget og har for travlt, når de har små børn, og det gør det svært både at nyde og klare.

– Forældrene skal sætte nærvær og ro på dagsordenen, supplerer psykolog Michael Ulrich.

– De skal gøre op med sig selv, om de med deres levemåde er i stand til at have et tilpas nærvær til at kunne give børnene det, de har brug for. Travlhed kan i perioder være o.k. Det må bare ikke blive en grundtilstand af fortravlethed og stress. For stress forhindrer en i at aflæse barnets indre sindstilstande korrekt og anerkende barnets integritet – altså barnet som det hele menneske, det jo er.

Uanset hvordan vi vælger at leve vores liv, er noget af det vigtigste for børn, at de oplever sig forstået, mener Michael Ulrich.

– Det giver evnen til at passe på sig selv og klare sig godt socialt. Det kræver kærlige og nærværende forældre, der er i stand til at sætte sig i barnets sted. De skal kunne forestille sig, hvordan det er at være barn, anerkende barnet på barnets præmisser og herigennem finde den rette balance mellem at følge barnets umiddelbare ønsker og lyster og sætte de rette rammer og krav. ■

Sia Holm er psykolog med fokus på sammenbragte familier, og psykolog Michael Ulrich er familiepsykologisk rådgiver. Søg vejledning på siaholm.dk eller phuset.dk.

RÅD TIL TRAVLE FORÆLDRE

- Tag et stresstjek på dig selv og hele familien.
- Hav fokus på, om du er nærværende sammen med dit barn.
- Gør op med dig selv, om du tidsmæssigt prioriterer det vigtigste. Husk du kan ikke nå alt.
- Læg mærke til, om dit barn ofte nok har en oplevelse af at blive forstået.
- Se dit liv som forælder i et større perspektiv. Tiden dine børn er små og bor hjemme er kort, og dit liv er langt. Skru ned for tempoet. Børnene er små i kort tid, det er godt givet ud. Den ro og det nærvær, du giver, når de er små, er vigtig.
- Bliv klar over hvordan dine prioriteter i forhold til arbejde og familieliv ser ud, så du ved, hvad du vælger fra, og hvad du vil vælge til. Afstem med din partner.
- Lav vaner og rytmer, som kan gør hverdagen med små børn nemmere.
- Sørg for at du og evt. din kæreste får voksentid. Det kan være en aften om måneden eller en weekend om året.
- Lad arbejde høre arbejdstiden til. Læg mobilen og sluk computeren, når I har familietid.
- Lav huslige ting med børnene, så de bliver inddraget i 'driften' af familien.Det er godt for barnet at lære, at alle er vigtige, for at det hele kan fungere. Desuden vil det give dig plads til andre ting, når børnene sover.
- Sørg for at skulle så lidt som muligt: Tid er en vigtig faktor for samvær, relationer og nærvær. Husk dit barn har kun én barndom.

Kilder: Psykologerne Sia Holm og Michael Ulrich

ER DU SPLITTET MELLEM KARRIEREN OG FAMILIEN?

SPØRG DIG SELV:

1 Hvad bidrager du til med dit arbejde? Tænk gerne bredt og ud i de store perspektiver.

2 Hvilken følelse giver det dig, når du synes, dit arbejdsliv fungerer?

3 Hvem ville du blive, hvis du droppede dit arbejde helt? Hvem ville du blive, hvis du holdt fast i det?

4 Hvad skal der til for, at du føler, at dit arbejde kan eksistere på en god måde sammen med dit familieliv? Tænk gerne konkret.

5 Hvad er de 3 vigtigste beslutninger, du kan træffe lige nu for at komme tættere på det, som er mest ideelt for dig?

Daisy Løvendahl, forfatter og personlig rådgiver

Forældre skal sætte nærvær og ro på dagsordenen. Travlhed kan i perioder være o.k. Det må bare ikke blive til en grundtilstand af fortravlethed og stress.

Michael Ulrich, psykolog

ER DER EN MOR TIL STEDE?

Forfatter Tone Brix-Hansen trækker i nødbremsen. De danske børnefamilier er ved at bryde sammen, og det går ud over børnene, mener hun. Selv har hun taget konsekvensen og er blevet hjemmegående, mens børnene er små.

AF HEIDI VESTERBERG > FOTO: LENE K.

Hver morgen afleverer tusindvis af forældre deres børn i institution. De vinker farvel, tager på arbejde og henter barnet igen før lukketid. For Tone Brix-Hansen virkede det forkert. Hun havde ikke lyst til at overlade sin modstridende datter på 10 måneder i andres varetægt det meste af dagen og slet ikke i en institution med for få voksne til for mange børn. Alle instinkter strittede imod, men hun gjorde det alligevel.

– Jeg var kodet til, at det er sådan, man gør, og så måtte vi jo få det til at fungere ligesom alle andre. Både min datter og jeg blev slidt ned af det, men jeg følte ikke, at der var andre muligheder. Det har altid været vigtigt for mig at være en selvstændig kvinde med en karriere. Mit arbejde var min identitet, så hvis jeg opsagde mit job, ville jeg også opsige mig selv og alt, hvad jeg troede på. Min mand og jeg havde forestillet os, at vi sagtens kunne have hver sin karriere, selv om vi fik børn Det viste sig bare at være en katastrofe for vores familie, fortæller Tone Brix-Hansen, der er uddannet civiløkonom.

I samarbejde med journalist Mette Møllevang har hun skrevet bogen *Er der en mor til stede?* Med udgangspunkt i deres personlige erfaringer er det et indlæg i debatten om de pressede børnefamilier. Det er også en opfordring til en nytænkning af familielivet, hvor danske forældre skruer ned for karriereblusset, så længe børnene er små.

TILBAGE TIL KØDGRYDERNE

For Tone Brix-Hansen kom der til at gå tre år med indre splittelse og dårlig samvittighed, før hun traf sin beslutning. Datteren mistrivedes, og de fik begge for lidt søvn og for mange sygdomme.

– Det udviklede sig til en depression for mig, og min læge tilbød mig en recept på antidepressiv medicin. Da jeg stod med recepten i hånden, tænkte jeg: Det kan ikke være rigtigt, at jeg tage medicin for at kunne holde ud at se på, at min datter har det skidt.

Tone Brix-Hansen droppede sit ambitiøse karrierejob, flyttede til Møn, hvor boligudgifterne er lave, og hendes mand i forvejen havde sit firma. Alt sammen for at blive delvis hjemmegående husmor, og det har hun ikke fortrudt.

Mænd og kvinder er nødt til at sætte sig selv og deres karriere lidt til side i de år, hvor de sætter børn i verden.

Tone Brix-Hansen, hjemmegående og civiløkonom

SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

Er vi (mødre og fædre) ikke længere villige til at yde en indsats eller sætte os selv til side for familiens trivsel?

Er en voksen til tyve børnehavebørn et gangbart alternativ til at vokse op hjemme hos mor/far? Er det sådan, vi skaber sunde, stærke mennesker?

Kan vi lette børnefamiliernes kår i de år, børnene er små, så familien kan få nogle rolige år til gavn for både børn, familieliv og ægteskab?

Kilde: Er der en mor til stede?

Når forfatterne med bogens titel spørger *Er der en mor til stede?*, mener de det både i bogstavelig forstand og i overført betydning.

– De sidste 40 år har vi udliciteret moderens rolle til det offentlige, der både skal passe børnene og tage sig af de gamle. Staten har bare ikke ressourcerne til at magte opgaven. Institutionerne er slidt ned og hårdt ramt af nedskæringer. Børnefamilierne er ved at bryde sammen af stress, flere og flere børn får diagnoser, og både børn og voksne er på antidepressiv medicin. Børnetelefonen gløder, fordi alt for mange børn har ondt i livet. Vi mangler en mor – både derhjemme og i samfundet, siger hun.

KVINDER HAR HOVEDANSVARET

Bogens forfattere har begge to truffet det radikale valg at sige farvel til det traditionelle arbejdsmarked, flytte på landet for at få udgifterne ned og blive mere eller mindre hjemmegående. Mette som selvstændig journalist, og Tone som deltidsmedhjælpende i mandens virksomhed.

– Både mænd og kvinder er nødt til at sætte sig selv og deres karriere lidt til side i de år, hvor de sætter børn i verden. Vi er nødt til at sørge for, at en af forældrene kan være hjemme, hvis vi vil undgå, at familien falder fra hinanden, siger Tone Brix-Hansen.

– De fleste mænd er ikke kodet til at vise omsorg på samme måde som kvinder. De fleste går ind i forældrerollen med intentioner om at være ligestillede og dele alle opgaver, men det forandrer sig ofte, når først barnet er kommet, mener Tone Brix-Hansen.

Ifølge statistikkerne har kvinden stadig hovedansvaret i langt de fleste familier.

– At kvinden tager et større ansvar hjemme, gør ikke parterne uligeværdige, men bare forskellige. Derfor er det så vigtigt, at vi genfinder respekten for den rolle, som mor har, og for den omsorg, nærvær og kærlighed, som vi alle har brug for, mener Tone Brix-Hansen.

VI HAR BEVIST VORES VÆRD

Hvis formålet med bogen er provokation, har forfatterne ramt rigtigt. Der er nok en del, der vil se rødt, når de læser den.

– Jeg er evigt taknemmelig for rødstrømpebevægelsen, der gav os mulighed for at gøre os gældende på arbejdsmarkedet. Det var min mors generations kamp. I dag bygger vi hele vores system på, at begge forældre arbejder, og nu er det næsten ikke tilladt at vælge noget andet. Vi kvinder har vundet faglig respekt og bevist vores værd. Nu må det være tilladt at give plads til den moderlige side i en periode, siger Tone Brix Hansen, der selv har været delvist hjemmegående i otte år.

– Det har gjort mig til et klogere menneske med flere menneskelige ressourcer end før. Jeg tænker stadig som en civiløkonom og har ikke mistet mine kompetencer. Det er muligt at holde pause et par år og vende tilbage til arbejdsmarkedet, men det kræver en holdningsændring og en genvinding af respekten for at være hjemmegående og vække vores børn. Også rent politisk, siger Tone Brix-Hansen.

Hun mener ikke, at kvinderne skal gå hjemme altid, men kun i de år, hvor børnene og familien har mest brug for det. Så længe begge forældre er optaget af deres egen realisering på arbejdsmarkedet, bliver familien et sideprojekt, der bliver kørt lidt med venstre hånd, mener Tone Brix-Hansen.

– Mange eksperter har kaldt de sidste 40 år med institutioner for et stort socialt eksperiment. Nu har vi set konsekvenserne af det. Vi trænger til at spørge os selv, om det er den rigtige måde at bygge vores samfund op på. Vi taler så meget om økonomisk vækst og om, hvordan vi skaber mere vækst. Nu trænger vi til at tale om, hvordan vi vækster familien. Og især vores børn. ■

Tone Brix-Hansen

Uddannet civiløkonom. Gift og mor til to. Delvist hjemmegående og aktiv i lokalmiljøet. Bogen *Er der en mor til stede?* er skrevet sammen med journalist Mette Møllevang og udgivet på forlaget Mellemgaard.

FRA KAOS TIL KLARHED

Da Solveig Hapel Agerbak var højgravid, fik hun tilbuddet om et drømmejob. Hun burde måske sige nej, men hun fik hjælp til at både at gøre plads til karrieren og familielivet.

AF HEIDI VESTERBERG > FOTO: MIE BØGGILD

For to år siden fik Solveig Hapel Agerbak det tilbud, hun altid havde drømt om. At få lov til at illustrere en serie af H. C. Andersens eventyr. Det var ikke bare et drømmejob. H. C. Andersens eventyr var hele grunden til, at hun begyndte at tegne som barn og blev illustrator. Der var bare et stort problem. Hun var højgravid og på vej på barsel.

– Begejstringen for opgaven blev overskygget af frygten for, om jeg kunne magte det. Min datter ville være otte måneder, når jeg skulle starte. Jeg ville gå glip af en tid, som aldrig kommer igen. Samtidig var jeg bare nødt til at gribe den chance, fortæller illustrator Solveig Hapel Agerbak, der er 35 år og mor til to små piger.

Selv om pigernes far ville tage den sidste del af barslen, følte Solveig Hapel Agerbak sig tvunget til at afbryde barslen for tidligt og træffe et valg mellem karriere og familie. Hun kæmpede med dårlig samvittighed og præstationsangst og kontaktede Daisy Løvendahl for at få personlig rådgivning.

– I starten fik jeg hjælp til at tænke mere løsningsorienteret i stedet for at tænke så sort-hvidt. Hvordan kunne jeg starte med at arbejde, men samtidig have en god fornemmelse i forhold til familien? Og hvordan kunne jeg strukturere min arbejdsproces og dagligdag, så jeg havde overskud til begge dele?

EN FASE AD GANGEN

Solveig Hapel Agerbak gik i gang med at gøre sig klart, hvad der betyder mest for hende og for familiens hverdag. Og frasortere det, der har mindre betydning. I stedet for at arbejde i et kreativt kontorfællesskab midt i byen fik hun et skrivebord på 5. sal i den bygning, hvor familien bor. Sådan kunne hun arbejde et par timer og gå ned for at være sammen med familien.

– Det blev en blød start og en glidende overgang, der gav mig en følelse af, at begge dele var et tilvalg og ikke et fravalg. Pludselig kunne jeg mærke glæden ved arbejdet og samtidig se, at familien fungerede.

De ser ikke meget til vennerne for tiden. Der er også skåret ned på fritidsaktiviteter, og Solveig har lukket sin Facebookprofil ned. Det sidste var en stor tidsrøver, der drænede mere, end det gav. Rejser og den slags er der heller ikke overskud til. Selv om kæresten fortjener det for al sin opbakning, siger hun.

– Vi har skabt en ro omkring os, som vi har brug for lige nu. Vi er bevidste om, at det kun er en fase i vores liv, og at vi nok skal få tid til det hele igen. Som selvstændig har jeg mulighed for at tilrettelægge meget selv.

> Jeg har altid troet, at man måtte sætte karrieren lidt på standby, så længe man har små børn. Jeg har fundet ud af, at jeg godt kan lave det, jeg brænder for, og samtidig være en god mor med et godt familieliv.
>
> *Solveig Hapel Agerbak, illustrator*

I KORT SNOR

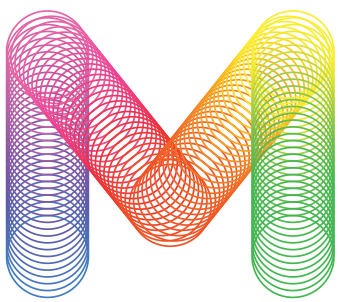
Drømmeopgaven fik startet en større proces, der har hjulpet Solveig Hapel Agerbak til at slippe frygten for ikke at gøre det godt nok. Både ude og hjemme. Hun er også bedre til selv at sætte rammerne og er mere ligeglad med, hvad andre mener om det, fortæller Solveig Hapel Agerbak.

– Jeg har altid troet, at man måtte sætte karrieren lidt på standby, så længe man har små børn. Jeg har fundet ud af, at jeg godt kan lave det, jeg brænder for, og samtidig være en god mor med et godt familieliv. Det kræver bare, at jeg hele tiden holder mig selv i kort snor og tør prioritere det, der er vigtigst for mig og min familie. ■

DU KAN MESTRE DET HELE

Forfatter og personlig rådgiver Daisy Løvendahl gør op med tidens mantra om de pressede børnefamilier. Vi kan godt mestre familien og karrieren. Det kræver bare, at vi bliver bevidst om vores egne værdier. Og har modet til at leve efter dem.

AF HEIDI VESTERBERG > FOTO: RUNE LUNDØ



Mange mener, at vi nødt til at ofre enten det professionelle liv eller privatlivet for ikke at falde om af stress eller udmattelse. Det vil forfatter og personlig rådgiver Daisy Løvendahl gerne gøre op med. Vi kan lære at mestre det hele:

– De fleste mennesker ønsker både et meningsfuldt arbejde og et rigt personligt liv med familie, venner og et lidenskabeligt parforhold. Og så skal vi da gå efter at få det hele. Den skarpe skelnen mellem privatliv og arbejdsliv er lidt forældet, synes jeg.

– I dag arbejder mange ikke kun for at tjene penge, men også fordi de elsker deres arbejde. Hvorfor skulle vi fravælge noget, der giver stor værdi og glæde i vores liv? spørger Daisy Løvendahl, der selv er selvstændig, personlig rådgiver og forfatter.

Med inspiration tilbage fra de gamle grækere, eksistensfilosoffer som Kierkegaard, Sartre og Nietzsche samt sine egne og sine klienters nutidige dilemmaer har hun skrevet bogen *Lev - kunsten at mestre både kærlighed, familie og karriere.* En bog om kunsten at mestre både kærlighed, familie og karriere. Det er et tema for mange og også for Daisy Løvendahl, der er gift, selvstændig og mor til to børn. Hun vil gerne være en nærværende mor og en god partner. Samtidig er arbejdslivet en stor del af hendes identitet og med til at give en tilfredsstillende fornemmelse af at bidrage til verden. Har man det sådan, bør man ifølge Daisy Løvendahl udfolde det hele.

– Vi har pligt til at give vores børn kærlighed, men også til at bidrage til verden, og det er muligt at mestre begge dele. Jeg siger ikke, at det er nemt. Det kræver knivskarpe prioriteringer i hverdagen, valg og fravalg. Det kræver, at du bliver bevidst om dine egne værdier, så du kan handle ud fra dem og træffe de rigtige valg. Allermest kræver det, at du har modet til at leve i overensstemmelse med det, der er rigtigt for dig og din familie.

TRÆF DINE EGNE VALG

Det store problem for børnefamilien og det moderne menneske i det hele taget er fornemmelsen af, at vi står alene med udfordringerne. Selv om de fleste kæmper med samme tema. Det er ikke et individuelt problem, men en del af en tidsånd og resultatet af en global udvikling, mener Daisy Løvendahl.

Ny teknologi som internet eller mobiltelefoner har skabt det grænseløse arbejdsliv, hvor arbejdet lige så godt kan laves fra sofaen eller på legepladsen som på kontoret. Det betyder, at vi selv skal sætte grænserne og forvalte den store frihed, vi har fået. Og det er vi mange, der har svært ved.

– Det kræver, at du er bevidst om dine værdier, men mange er usikre på, hvem de er, og hvad der er vigtigt for dem. Og så bliver det svært at træffe valg og fravalg. Vi får konstant nye bud på, hvordan det gode liv skal leves, og mange – især kvinder – føler sig skudt ned fra alle sider. De styrter rundt for at honorere alle mulige krav og tænker: »Åh nej, jeg nåede ikke at bage de speltboller, og nu har jeg også mishandlet mit barn ved at lade det være i institution til kl. 16.30.« Jo mere pressede vi føler os, jo mere ser vi over på de andre. Vi begynder at sammenligne os med andre og tro på, at der findes en rigtig måde at leve på. I stedet for at undersøge hvad der er rigtigt for os og den familie, vi har skabt omkring os.

KEND DIG SELV

De gamle grækere og store filosoffer har tænkt mange kloge tanker. Mange af dem giver også mening for det moderne menneske, mener Daisy Løvendahl. Hendes favoriteksempel er levereglen 'Kend dig selv', der står skrevet over Apollons tempel i Delfi.

– Når vi kender os selv, bliver vi i stand til at træffe de valg, der er rigtige for os. Vi bliver også bedre i stand til at fravælge alt det, der ikke er helt så vigtigt. Det der skaber pres og frustration er følelsen af magtesløshed. At vi hele tiden bliver overmandet af det, der sker med os i stedet for selv at træffe valg eller fravalg. Vi kan godt lære at magte det. Vi skal bruge vores livsformål og værdier som ledestjerne og navigere efter dem, ligesom når en kaptajn styrer sit skib. Hvis du ikke ved, hvad der er værdifuldt for dig, og kender dine egne styrker, risikerer du at blive overmandet af muligheder og andres meninger om, hvad et godt liv er. Og så er det svært at holde kursen.

INDRET DIG EFTER DINE VÆRDIER

Når du har fundet dine værdier, skal du også have modet til at indrette verden efter dem, og nogle gange er vi nødt til at tænke

Vi har pligt til at give vores børn kærlighed, men også til at bidrage til verden, og det er muligt at mestre begge dele.

Daisy Løvendahl, forfatter og personlig rådgiver

DAISY LØVENDAHLS RÅD TIL PRESSEDE BØRNEFAMILIER

- Bed om hjælp, og tilbyd hjælp til andre. Lad være med at kæmpe for at gøre alting perfekt helt alene. Vov at åbne lidt op, og gør dit liv større.
- Skab gode relationer, der kan støtte og styrke din familie, så du ikke står så alene. Tænk udover den klassiske kernefamilie fx på nære venner, forældre eller naboer. Sørg for at opdyrke nære relationer, og lav gerne faste aftaler. Ellers drukner det hurtigt i sms-beskeder og løse aftaler.
- Det er en gave for børnene at have nære forhold til andre voksne og opleve andre måder at gøre tingene på.
- Læg en strategi for året. Men husk også at give dig selv lov til at afvige fra den, når det er nødvendigt.

Daisy Løvendahl, forfatter og personlig rådgiver

kreativt og skabe mere fleksibilitet i hverdagen. En af Daisy Løvendahls klienter ønskede fx at hente sit barn tidligt. Han begyndte at møde kl. 07.00 om morgenen for at kunne hente sit barn kl. 15.00.

– En del af mine klienter har helt almindelige fuldtidsstillinger med faste arbejdstider, men oplever stor imødekommenhed fra arbejdspladsens side. Man skal turde bede om noget og helst også præsentere en plan for, hvordan det kan lade sig gøre i praksis. Så har de fleste mange flere muligheder, end vi selv tror, siger Daisy Løvendahl.

Andre gange handler det om at vælge noget fra. Måske har du ikke tid til at løbe tre gange om ugen eller være aktiv på alle sociale medier. Det gælder om på den ene side at have en strategi for sit liv, men også om at indrette sig efter nuet og de behov, der er vigtige lige nu.

– Jeg kalder det for kunsten at se med to øjne. Et øje der ser langt ud i fremtiden, og et øje der ser kort. Det er godt at lægge en bevidst strategi for sit liv, men det er lige så vigtigt, at vi er til stede i nuet og parate til at justere på strategien, når det er nødvendigt. Ligesom skipperen sejler sit skib efter ledestjernen, men samtidig er opmærksom på det hav, skibet sejler i.

RESPEKT FOR ANDRES LIV

Udfordringerne ved at mestre både arbejdsliv og privatliv er fælles for de fleste, men løsningerne er vidt forskellige. Det har vi en tendens til at glemme, mener Daisy Løvendahl.

– Vi lever i en tid, hvor mange har meget travlt med at udtrykke moralske domme over for andres valg og liv. Der foregår en form for udskamning, som nok især rammer kvinder. Det er som regel ikke mændene, der bliver beskyldt for at svigte deres omsorgspligt. Det er tragisk, synes jeg. Vi er forskellige mennesker med forskellige værdier. Hvad der virker rigtigt for dig, er ikke nødvendigvis rigtigt for alle andre.

Hun har stor respekt for den kvinde, der vælger at blive hjemmegående, fordi det svarer til hendes værdier. Men vi skal have lige så stor respekt for den kvinde, der elsker sit arbejde og knokler for det, der giver mening for hende. Det samme gælder kunstnere eller andre, der har valgt et arbejde, de måske ikke tjener penge på, men som alligevel har værdi både for dem og for andre, mener Daisy Løvendahl.

– Det ville være en meget stor hjælp for os alle sammen, hvis vi blev lidt bedre til at møde hinanden med respekt og ydmyghed overfor den andens valg og fravalg. ■

Daisy Løvendahl

Personlig rådgiver og forfatter til bogen *Lev – kunsten at mestre både kærlighed, familie og karriere*. Hun bor i København med sin mand og deres to børn. Se mere på daisylovendahl.dk