

Tid til mere

Sådan får du arbejde og familieliv til at hænge sammen

Af Helle Rosdahl Lund, CBAF



Vi vil gerne have det hele og det perfekte liv. Vi suser hjem fra arbejde og hen i institutionen. Maden skal på bordet og vasketøjet i maskinen. Og så skal vi have plejet parforholdet og samværet med børnene. Men hvis vi skal få det hele til at gå op i en helhed, skal vi have balance i livet. Især imellem to så vigtige områder som vores familie og vores arbejde. For at du kan få balance, må du vide, hvad der er vigtigt for dig. Her er nogle spørgsmål, du kan stille dig selv:

1. Hvad er det, jeg gerne vil give mine børn med i livet?

Beskriv, hvad du gerne vil give dine børn med i livet. Det kan være: Hvordan skal de omgås mennesker? Hvordan kan de udvikle deres selvværd? Eller: Hvordan skal du støtte dem?

2. Hvad er vigtigt i mit eget liv?

Lav en liste over, hvad der har betydning for dig på arbejdet og i din familie. Vær klar over, at det, der er vigtigt for dig i dag, kan ændre sig. Du udvikler dig, får nye impulser og muligheder. Dine børn har mere brug for dig i nogle perioder end andre. Du skal nu prioritere punkterne på en skala fra 1 til 10. Spørg så dig selv om, hvorfor er de enkelte punkter er vigtige.

3. Hvad er en god arbejdsplads for dig?

Beskriv, hvad en god dag på jobbet er. Hvad vil du gerne lave? Hvordan er omgangstonen og personalepolitikken? Vil du gerne have mulighed for flekstid eller for at arbejde hjemme?

4. Hvordan får jeg arbejde og mit familieliv til at hænge sammen?

Skriv ned, hvordan du mener, dit arbejde kan give plads til at være sammen med din familie. Føler du, at du har tid nok til at være sammen med dine børn, din mand og dine venner. Og mener du, at du har mulighed for at gøre dit arbejde ordentligt?

5. Find ud af, hvordan du kan få balance i din hverdag.

Prøv at se på, hvor meget tid du bruger på dit arbejde. Er der måder, hvorpå du kan få mere ud af dagen og reducere den tid, du er på arbejde? Er der mulighed for at arbejde hjemme en gang i mellem? Hvor lang tid tager det at komme på arbejde? Har du for meget/for lidt arbejde, der kan give en negativ dominoeffekt på hjemmefronten? Er der noget, du kan gøre anderledes på hjemmefronten? Har du tid til børnene og livet?

6. Balance er forskellig over tid

Du kan ikke nå det hele på samme tid. Du bliver nødt til at foretage nogle valg. Vores balance mellem arbejdslivet og familielivet ændrer sig over tid. Som enlige, forældre, bedsteforældre. Som nyuddannede, midt i karrieren og i seniorårene. Det vigtige for dig er, at du vil have den rette balance i "nuet". Du ved, at der ikke er balance i tingene, når du hele tiden er træt, har en følelse af, at du er på vej "op ad bakke" i en længere periode, og du ikke helt har kontrol over dit liv.

Når du nu ved, hvad du gerne vil, kan du tage dine ønsker med, næste gang du skal til medarbejdersamtale.

Helle Rosdahl Lund er formand for tænketanken 'Balance mellem arbejdsliv og familieliv', der arbejder med forslag til, hvordan vi kan få vores arbejde og familieliv til at hænge bedre sammen. Helle er direktør i Center for Balance mellem Arbejdsliv og Familieliv: www.cbafe.dk

Kontakt Helle@worklife-balance.dk telefon 45 70232221

