

Du skal ikke være en "all-in-clusive" person

Min mening

AF RIKKE BECH SKOUGAARD

DET ER BLEVET så populært at sige, at man har travlt. Du skal helst have travlt, for så betyder det, at du er aktiv og har gang i mange ting, at du har overskud til både arbejde, familie og fritid.

Du skal løbetræne, spille badminton med vennerne og dyrke styrketræning i fitnesscentret, foruden at du skal være en god forælder, der er nærværende sammen med dine børn, tillige med en god ven, der er dér, når der er behov for det. Du skal

være en "all-in-clusive"-person.

I den lille bog "10 ting til tiden" af Lindy Nielsen fortæller han en lille sandfærdig historie om fem generationer i hans familie. Hans oldefar arbejdede 72 timer om ugen, og havde tid til en stor kolonihave, var kasserer i skyttelaug, strålefører ved det lokale brandværn, tenor og nodeskriver i sangforeningen, klippede selv sine seks børn og kløvede otte kubikmeter brændehugst hver vinter.

Hans bedstefar var kommet

ned på 54 timer om ugen.

Han overtog kolonihaven, var også strålefører, medlem af skyttelaug og sangforeningen, men havde ikke tid til hverken at være kasserer eller nodeskriver. Han klippede heller ikke sine fire børn, og brændehugsten indskrænkede sig til en kubikmeter, fordi man var begyndt at fyre med kul.

Hans far arbejdede 48 timer om ugen. Han var også havemand og medlem af skyttelaug, men havde hverken tid til sang eller

frivillig brandtjeneste. Hans to børn gik til frisøren, og der var ikke tid til brændehugst om vinteren.

Hans selv er traditionstro medlem af skyttelaug, men kommer der aldrig.

Kolonihaven er solgt og hans søn går til frisøren. Brændehugst til vinteren er der ikke tid til, - han arbejder jo trods alt 37 timer om ugen.

Hans søn har fået job i en it-virksomhed, og han arbejder ALTID.

Tre dage om ugen derhjemme fra - det er enormt praktisk. Deres søn har netop skiftet børnehaven til den mest moderne i kommunen. Han kan afleveres allerede klokken 6.30, og skal først hentes klokken 17, og så sørger de ovenikøbet både for

» Jeg synes, det er bemærkelsesværdigt, at man er gået fra en 72 timers arbejdsuge til i en dag en 37 timers arbejdsuge, men der har aldrig været så mange stressramte som nu



★ Rikke Bech Skougaard, har skrevet ugens klumme.

morgenmad og frokost. Det er rart, når der er så meget at se til.

Jeg synes, at det er bemærkelsesværdigt, at vi er gået fra en 72 timers arbejdsuge til i dag en 37 timers arbejdsuge, men der har aldrig været så mange stressramte som nu. Jeg er klar over, at førhen var konen hjemme og passede alle børnene og huset. Samfundet var bygget anderledes op, men alligevel er det tankevækkende, at vi reelt aldrig har arbejdet så meget, som vi gør nu - også når vi har fri, selvom vi har fået halveret vores arbejdstid.

Hvorfor arbejder vi så SÅ meget? Hvad er det, der gør, at vi sætter så meget på spil, at vi nogle gange bliver syge og dårlige af det?

Jeg havde en coachingsamtale den anden dag med en medarbejder, der blankt erkendte, at hun mente, at det "at levere et stykke kvalitetsarbejde" var mere vigtigt end at undgå at blive sygemeldt.

Hun kunne godt se, at det var en forkert tilgang, men hun følte, at det var hendes faktiske prioritering.

Status og identitet

Hvad er dét, der får os til at tænke sådan...? Hvorfor har vi et behov for at være en "all-inclusive"-person?

Vores status bliver ofte målt i vores arbejde. Vores identitet ligger i, hvad vi laver. Jo finere titel vi har, jo bedre og mere spændende personer er vi. Jeg ved godt, at jeg sætter det lidt på spidsen her, men du må da indrømme, at der er noget om snakken... Dét at have travlt betyder, at vi er vigtige, at vi er noget...

Men måske er det slet ikke så vigtigt, hvad vi laver... Ofte oplever jeg, at "arbejdet" kommer øverst i prioriteringen, dernæst "familien" og til sidst kommer "jeg selv".

Med den prioritering er der risiko for, at arbejdet kommer til at tage al din energi, og der så ikke er noget tilbage til dig selv og familien.

Måske skulle vi sætte mere fokus på os selv og familien, og sætte arbejdet på tredjepladsen. Du er den vigtigste i dit liv. Når du har energi og er på toppen, smitter det også af på din familie og dit arbejde.

Hvis du pludseligt går bort, hvor vil du så efterlade det største hul?

Arbejdet vil nok blive ramt en uge eller to, men lynhurtigt vil man have fundet en løsning på det, så opgaverne bliver løftet alligevel. Du vil blive erstattet. Men hvis du går bort som forældre, bror, søster eller barn, så vil du efterlade et hul, der aldrig vil kunne blive lukket helt igen. Der vil gå lang tid inden alle er ovenpå igen, og har fundet rytmen igen i livet.

Hvad er egentlig vigtigt?

Jeg bruger nogle gange en opvarmingsøvelse i mit arbejde som optimeringsrådgiver, hvor jeg beder folk stille sig overfor hinanden to og to, og fortælle den anden, hvad de rent faktisk synes, der er det bedste ved livet. Stort set alle siger "samværet med familien" - "nærværet med den man elsker" - "fælles fritid, hvor man gør noget sammen". Det handler ofte om familien, og tiden sammen med den, så inderst inde ved vi godt, hvad der er vigtigt.

Vi skal bare se i øjnene, at det ikke kan lade sig gøre at være en "all-in-clusive"-person.

Mine opfordringer til dig er derfor:

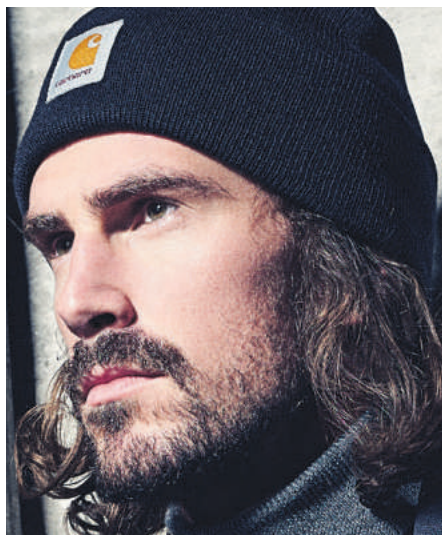
Sæt først fokus på, hvad der er vigtigt for dig, så får du automatisk energi til familien og arbejdet derefter.

Blå bog

- Navn: Rikke Bech Skougaard
- Alder: 45 år
- Bopæl: Hestehavevej 39 i Ryslinge
- Job: Selvstændig virksomhed med optimering og rekruttering
- Tidligere job: Produktionschef i 17 år i virksomheder med 10-100 ansatte
- Interesser/hobby: Brænder for at netværke, samt at skabe aha-oplevelser for andre
- Valgsprog: Hvis det ikke går, - ja, så går det jo alligevel



MANDAG-FREDAG 10-19
LØRDAG-SØNDAG 10-17



SE MERE PÅ rosengardcentret.dk

ÅBENT HVER SØNDAG!

SØNDAGE ER SJOVE AT SHOPPE I.
NU HOLDER VI ÅBENT HVER SØNDAG ÅRET RUNDT.

 **Rosengårdcentret**

EN DEL AF DIN DAG. HVER DAG.