



Overskudsmødrene skruer en sund og økologisk salat sammen til forældredag i børnehaven, mens andre får dårlig samvittighed over igen at dumpe en nummer 48 og 61 fra det lokale pizzeria på buffetbordet. Men drop den dårlige samvittighed. Ingen er perfekte, men man kan lære at prioritere pligterne, så man også bliver en mor eller far med overskud og tid til det, familien har mest lyst til, siger tvillingemor Trine Kolding i en ny bog. Foto: Hans Jørgen Johansen

Et los i r... til den perfekte familie

Tiden slår ikke til i de fleste børnefamilier, hvor de praktiske opgaver alene ofte synes at kunne fylde mere end 24 timer i døgnet. Forfatteren og foredragsholderen Trine Kolding har i en årrække hjulpet erhvervslivet med at blive bedre til at styre tiden, og med udgangspunkt i sit eget familieliv har hun nu skrevet bogen »Førstehjælp til travle børnefamilier«.

Af Leif Osmark

De bager kage til alle arrangementer i børnehaven, har den lækre salat med til den fælles buffet, og børnene går i rent og pænt tøj og bliver naturligvis aldrig hentet senere end klokken 15. På overfladen er de de perfekte forældre.

Alle os andre, der for Gud ved hvilken gang nu igen er dukket op til foreldrearrangementet med købe-pizzaer, må hovedrystende se til og undre os over, hvordan de dog får tid.

Men tid er ikke noget, man får - det er noget, man tager. Og hvis man skal tage den, må man planlægge den. Den lektie har Trine Kolding i en årrække undervist erhvervslivet i, og hun har også skrevet bøgerne »Få styr på tiden« og »Førstehjælp til travle medarbejdere«, der giver en række redskaber til at få mere ud af tiden på arbejdet.



Bliv enige om, hvem der har ansvaret for hvad, og giv børnene pligter. Bare to af Trine Koldings gode råd til, hvordan man som børnefamilie får en mere overkommelig hverdag. Foto: Colourbox

Nu kommer hun også med en ny bog, der overfører nogle af de samme red-

skaber til familielivet. Det betyder dog langt fra, at vi skal til at plote familielivet ind i computerens regneark.

- Nej, vi skal ikke til at strømline familien og putte den i Excel-ark. Men vi har smidt tidligere tiders familiestrukturer væk, og vi har ikke rigtigt fundet noget at sætte i stedet for. Når vi går på arbejde, har vi nogle måder at planlægge på, som er ret effektive, og de erfaringer kan vi godt gøre nytte af i familien til at skabe lidt mere struktur på hverdagen, siger Trine Kolding.

Styr på forventninger

Men det gælder ikke bare om at skabe struktur i fa-

milien for at få alle de praktiske opgaver til at glide.

- Målet er at frigøre tid til os selv og hinanden. Derfor handler det om at gøre tingene nemmere og smartere ved at have nogle klare aftaler og rutiner, siger hun.

Den nye bog indeholder en række praktiske øvelser, som kan hjælpe en travl børnefamilie med at få styr på, både hvad de bruger tiden på, og hvad de egentlig ønsker at bruge den på. Og der kan sagtens være stor forskel på de to ting.

- Et godt sted at begynde er at tale om, hvilke forventninger vi egentlig har til hinanden og familielivet. Jeg møder mange, som siger, at det i hvert fald ikke skal påvirke deres liv at få børn. Men hvis den ene forventer, at de skal have gæster hver anden dag, eller at man skal blive ved med at gå i byen både fredag og lørdag, og det ikke stemmer overens med den andens forventning om et godt familieliv, så ryger man i totterne på hinanden, siger Trine Kolding.

Et udtalt pres

Forfatteren er selv mor til tvillinger på fire år, og hun kunne godt have brugt sådan en bog, da hun selv blev mor. For hun ryger selv i mange af de fælder, der er omkring familielivet i dag.

- Jeg tænker da tit: Hvorfor tager han ikke lige støvsuger? Men så tænker han måske: Hvorfor er det altid mig, der skal klippe hækken? Det gælder om at sætte sig ned i en travl hverdag og tale om, hvem der gør hvad, og hvorfor vi egentlig skal gøre det, siger hun.

For det er helt i orden at sætte spørgsmålstegn ved mange af de ting, som der bliver forventet af en børnefamilie i dag, mener hun.

- Jeg vil gerne gøre op med glansbilledet og give et stort los i røven til perfektionismen. Trenden i tiden er, at vi skal være så perfekte, og der er ikke plads til at have en halvdårlig dag som mor eller far. Vi har så høje forventninger, og som nybagt mor var jeg selv en del af det præstationsrace, siger Trine Kolding.

Især i medierne og de kulørte blade bliver der skrevet en masse om, hvordan forskellige mennesker får skabt det perfekte familieliv.

Men vi skal passe på med, hvem vi sammenligner os med, og være opmærksom på, at der er stor forskel på det ydre glansbillede og følelserne inde bag ved.

- Jeg stod med to spædbørn og et krav fra omverdenen om, hvor lykkelig

jeg skulle være. Der er hele tiden et udtalt pres - og nogle gange er det faktisk også udtalt. For eksempel bliver vi spurgt i børnehaven, hvad vores børn skal gå til - men de er altså kun fire år, så jeg har ikke travlt med at de skal gå til noget, siger hun.

En kærlig opsang

Hun mener derfor, at børnefamilierne vil have godt af at kigge familiens program efter i sømmene og i fællesskab prioritere hvilke opgaver og aktiviteter, der er vigtige for at de får det familieliv, de ønsker. Ellers risikerer de bare at bruge tiden på alle de forkerte ting, og bogen indeholder en række nemme og praktiske øvelser til, hvordan man kan dele opgaver og aktiviteter op, så familien kan få en mulighed for at få en fælles prioritering.

Det kan ikke give en ekstra time i døgnet. Men det kan måske være med til, at nogle familier indser, at det eneste, de får ud af at bage kage til festen i børnehaven, er stress og børn eller partnere, der ikke får den opmærksomhed, de fortjener.

- Vi trænger til at stoppe op og spørge os selv, om vi virkelig skal have så travlt, og hvilket familieliv vi egentlig ønsker at have. Jeg håber, bogen kan være med til at give en kærlig opsang til familierne, siger Trine Kolding.

Fakta

■ Bogen »Førstehjælp til travle børnefamilier« er et opgør med glansbilledet af børnefamilien.

■ Bogen indeholder værktøjer og inspiration til, hvordan familier kan indrette sig i hverdagen, så de kan spare tid, gøre tingene nemmere og få mere overskud til parforholdet og børnene.

■ Bogen er skrevet af Trine Kolding, der er mor til tvillinger på fire år og også har skrevet bøgerne »Få styr på tiden« og »Førstehjælp til travle medarbejdere.«

■ Bogen udkommer tirsdag den 29. september.



Apotekerne i Danmark melder om fald i salget af penicillin til børn. Til gengæld stiger børns forbrug af medicin mod astma og ADHD. Foto: Anders Ole Olsen

Mindre penicillin til børn

Danske læger udskrev mindre penicillin til børn under 15 år sidste år end forrige år.

Antallet af døgn-doser faldt med over 300.000, viser en analyse af børns medicinforbrug, som Danmarks Apotekerforening har lavet.

Forbruget af astmamedicin er også faldet, men astmamedicin er stadig det mest brugte lægemiddel til børn og udgør knap 30 procent af børns samlede medicinforbrug. Til gengæld kommer stadig flere børn under 15 år i behandling med lægemidler som Ritalin mod ADHD, og i 2008 var der en vækst på omkring 50 procent i forbruget af såkaldte psykostimulerende midler.

Samlet set steg børns forbrug af receptpligtig medicin med 1,6 procent i 2008.



38.844 stk. Så meget steg salget af p-piller til piger under 15 år i 2008 i forhold til 2007, viser nye tal fra Danmarks Apotekerforening. Modelfoto: Scanpix

Piger spiser mange p-piller

Piger under 15 år brugte i 2008 næsten 1,2 millioner døgn-doser p-piller. Det er 38.844 flere piller over apotekernes disk end året før og svarende til en stigning på 3,4 procent, viser nye tal fra Danmarks Apotekerforening.

- Det vil være bedre, hvis de unge brugte kondomer, men p-piller er kendt som en let præventionsform. Sex i den alder er fyldt med en masse følelser og nye spændende kropslige fornemmelser, hvor det kan være svært også at skulle kommunikere om, hvorvidt der skal bruges kondom, siger Else Guldager, sundhedsplejerske, Ph.d. og chefredaktør på Sundhedsplejersken.dk til avisen 24timer.



Det koster 15 år af et menneskeliv, hvis man spiser for mange pommes frites eller anden fed kost og tager sig et stykke safahvil med røgtobak til dessert.

Usundt liv koster 15 leveår

Er skift af tv-kanaler med fjernbetjening den foretrukne motionsform? Består kosten af burgere, pommes frites og chips skyllet ned med sodavand eller alkohol og med lidt smøger til bagefter?

Så er prisen sådan cirka 15 år af dit liv. En undersøgelse fra University of Oxford viser, at kombinationen af rygning, forhøjet blodtryk og et højt indhold af kolesterol i blodet afkorter livet med 15 år i forhold til andre mennesker med en sundere livsstil.

I alt 19.000 offentligt ansatte mænd har deltaget i studiet, og de er blevet fulgt i 38 år.

Kilde: Videnskab.dk.

Fakta

HUSBOND - din effektive hjælper

■ Blandt bogens forslag til at få hverdagen til at glide er HUSBOND-modellen:

■ **H - hjælp.** Tag imod hjælp og hav det godt med det.

■ **U - uddelegering.** Lær at lade andre familiemedlemmer tage sig af nogle de opgaver, du har pålagt dig selv. Og stol på, at de gør det godt nok.

■ **S - systematisering og klare aftaler.** Bliv enige om, hvem der gør hvad.

■ **B - børnepligter.** Børn elsker at hjælpe. Find opgaver, de kan tage sig af.

■ **O - outsourcing.** Kan være alt fra en au-pair til at lade bedste-forældre hente børn en gang om ugen. Find ud af, hvilke opgaver I med fordel kan få andre til at klare for jer.

■ **N - nemgøring.** Opbevaringskasser til legetøj, så det er nemt at rydde op, bøjljer til tøj, så det ikke skal lægges sammen - der er masser af genveje til at gøre tingene nemmere.

■ **D - drop eller minimér.** Er opgaven nødvendig at bruge tid på? Hvordan kan du bruge mindre tid på den?