

SÅ FIXAR DU BALANSEN FÖRÄLDRASKAP OCH FÖRETAGARE

P4 Kristianstad 13.08.11

Torsdagens Förmiddag bjöd på heta tips till Dig som är både förälder och entreprenör. Kolla in Angelis 10 bästa tips.

Hur löser man det livspusslet?

Angeli Sjöström Hederberg, som är samhälls-entreprenör, ger oss sina bästa tips för att få ihop livet som "föräldrarenör". Ett begrepp som Angeli själv har lanserat och som är en sammansättning av orden förälder och entreprenör.

Här är Angelis 10 bästa tips:

1. SKAFFA EN RESURSFAMILJ:

Gör upp med en annan familj (gärna en föräldrarenör så ni förstår varandras snurriga vardag) om att ni ska hjälpa varandra med exempelvis hämtning och matlagning en dag varannan vecka. Kommer bli en ovärderlig avlastning.

2. BYGG EN BRYGGA IN I HELTIDEN:

Börja jobba en onsdag, möjliggör några halvdagar första veckan, ta inte det tuffaste jobbet direkt eller hämta tidigare på förskolan på fredagen. Låt jobbet mjukstarta så blir övergången inte så tuff varken för dig eller för familjen.

3. GÖR VECKOPLANER:

Det kan vara svårt att planera långsiktigt med barn och bolag, men genom att göra en veckoplanering sätter du upp rimliga ramar för dig själv. Samtidigt tar du styrningen över din tid, snarare än blir slav under brandtryckningar. Förankra ditt schema med partner/familj/förskola så att du kan fokusera på annat än missförstånd eller kalendertjafs.

4. HA EN ARBETSPLATS UTANFÖR HEMMET:

Många föräldrarenörer jobbar hemma och det finns många fördelar med att exempelvis spara tid på pend-

ling. Risken är bara att du gratisarbetar med tvätt och städ när du borde jobba med ditt företag. Se till att byta jobbmiljö regelbundet. Leta upp en gemenskap, coffice, spa eller annat ställe där du kan jobba ostört en eller ett par dagar per vecka. Då blir dessutom roligare att komma hem när jobbdagen är slut.

5. TÄNK KLART TANKARNA PÅ JOBBET:

Se till att jobba klart innan du kommer hem. Använd sista kvarten av arbetsdagen till att summera, planera nästa dag på en post-it eller skicka det där viktiga mailet. Om du kommer hem med ofärdiga tankar kommer du bara att uppleva barn/partner som ett störande moment när de vill vissa en teckning eller berätta om sin dag.

6. PLANERA EN FAMILJEUTFLYKT REDAN NU:

För att lätta upp känslan av en intensiv höst kan du planera in en eller ett par roliga familjedagar redan nu. En båttur, en heldag med film i soffan eller en övernattnings hos en vän. Att ha positiva saker att se fram emot gör det enklare att säga hej då till sommarens ledighet.

7. TRÄNA MED BARN:

Träning är ofta något som är svårt att få in i livet som föräldraprenör eftersom det konkurrerar med både kunder och familjetid. Genom att träna ihop med dina barn kombinerar du två viktiga delar för att må bra. Har du en bebis kan hen vara din vikt när du tränar hemma i vardagsrummet, ett större barn kan följa med på en löptur i vagn, tonåringar kan du sällskapa med till gymmet. Om du inte har barn som vill eller kan följa med, kombinera ett jobbmöte med en power walk istället, det är ofta både uppskattat och effektivt.

8. GÖR DIG MINDRE OUMBÄRLIG:

Om du tror att din familj och/eller ditt företag kollapsar utan dig är det hög tid att antingen A)ta dig själv på mindre allvar och/eller B)strukturera och delegera på ett nytt sätt. Se till att leja ut rätt saker: det är ingen idé att hyra in en barnvakt för att du ska uppdatera hemsidan, då är det bättre att du anlitar någon för uppdateringen och själv är med ditt barn. Att involvera fler och be om hjälp är dessutom viktiga och avgörande steg för den som vill växa, både som företagare och människa.

9. SE ÖVER HUR DU TÄNKER:

Se inte familj och företag som konkurrenter, utan snarare som komplement. Familjen är ett ankare när det blåser på jobbet och arbetet kan vara en fristad från det hektiska familjelivet. Se fördelarna med en uppstyckad vardag: avbrott är bra för att släppa invanda tankemönster och det gynnar de flesta kreativa processer.

10. HÖJ PRISET:

Det här är både det enklaste och det svåraste tipset. Bästa sättet är att frigöra tid är att höja priset. Du har råd med fler nej, får ofta mindre att göra, men lika mycket pengar i fickan.