

Höstens aktiviteter

Hur skall tiden räcka till när höstpusslet skall läggas och bitarna falla på plats? Det paradoxala i kråksången är att vi alla har lika mycket tid. Det som blir vår utmaning är **hur vi fördelar vår tid**. Detta är även en existentiell fråga – vad använder jag min tid till? Slår jag ihjäl tiden eller ägnar jag mig åt meningslösa aktiviteter. Eller blir jag så stressad för att jag måste hinna med "allt" så att jag inte tillåter mig att njuta av något? Kanske gör jag motsatsen och drar mig undan och låter rädslorna ta över. Frågan är vem som styr och har kontrollen över hur tiden skall fördelas. Vilkas behov skall tillfredställas? Om man har som målsättning att sträva efter en **balans** mellan familjemedlemmarna så att alla får sin del av kakan är man på rätt väg. Man kan se det som en tårta med olika bitar som behöver tillgodoses. En tårtbit handlar om den **egna tiden** där jag har frihet att göra vad jag vill. Vill jag skrota i soffan går det bra eller vill jag träffa en kompis och fördriva tiden med är det ok. Kanske vill jag motionera eller gå någon kurs. Det viktigaste är att lägga behoven på bordet och börja prata med sin partner. Eftersom ingen är tankeläsare är det viktigt att vara så tydlig som möjligt. Sedan har vi **Vi tiden** som är så viktig och får konsekvenser för hela familjen. Stärks parrelationen så gagnar det barnen och hela familjen. Hos barnfamiljen är denna tid nästan obefintlig. Ibland har vi stränga värderingar som säger att vi måste ha något skäl till varför vi skall ta oss tiden. Men hittar paret sitt andningshål med jämna mellanrum fördjupas relationen och ger energi till vardagsslitet. Kanske kan man bara vara hemma utan barn eller göra någon aktivitet ihop, det viktiga är att vi blir sedda av varandra precis som vi en gång tog för naturligt i förälskelse fasen. Sen har vi barnens aktiviteter, där kan det vara bra att begränsa mängden åtaganden. De behöver också tid till att bara få vara och leka, inte stressa hit och dit. Naturligtvis behöver **hela familjen** gemensam tid för att stärka sammanhållningen och gemenskapen. Det kan vara bra att samla alla till dialog kring hemmets sysslor och arbetsfördelning och sträva mot gemensamma mål. För att inte bara tänka ur en rättvisaspekt när det gäller tidsfördelningen, kan det vara bra att lyssna inåt och formulera vad jag behöver. Kanske går jag igenom en tuff tid på jobbet som gör att jag behöver mer tid för mig själv och kunna luta mig mot min partner för stöd och förståelse. När ni är öppna och lyhörda mot varandra och medvetna om era behov kan ni vara mer flexibla kring tidsfördelningen. Allt handlar om att sträva efter balansen i tillvaron. Lycka till med höst pusslet och hoppas att alla bitar faller på plats!

Mvh

Göran Wasserman
GW Personutveckling