



The image shows a woman with brown hair tied in a bun, wearing a red bandana with a white paisley pattern and a white tank top. She is smiling and looking directly at the camera, with her head and shoulders framed by the circular opening of a silver front-loading washing machine. The machine's door is open to the right. The control panel at the top of the machine is visible, featuring various buttons and a digital display. Two warning labels are on the left side of the machine. The background is a simple, slightly out-of-focus indoor setting.

La husarbeidet *bli en lek!*

Er husvasken et ork?
Det trenger ikke å være det!



Tekst: Inger-Lise Kvås
Foto: YAY Micro

– Nå må jeg vaske huset igjen!

Sier du dette til deg selv hver gang du skal gjøre husarbeid? I så fall er du ikke alene. Men du gjør deg selv en skikkelig bjørnetjeneste!

– Når man snakker til seg selv på denne måten, programmerer man seg selv med alt annet enn motivasjon, sier coach i CoachTeam as – House of Leadership, Lene Fjellheim (bildet).



Hun mener det er fullt mulig å drive selvprogrammering slik at husarbeid fremstår som adskillig mer overkommelig.

– Ord som *vil*, *har lyst til* og *liker* er mye bedre enn *må* og *burde*. Så bare ved å være bevisst på hvilke ord man tenker, kan man gjøre noe med følelsen av at husarbeid er et ork, sier hun.

Se for deg et rent hjem

For mange er husarbeid monotont og lite lystbetont. Da kan det hjelpe å jobbe med det mentale, råder coachen.

– Se for deg hvordan det blir når du er ferdig. Det er et mye mer motiverende bilde enn hybelkaniner og smuler under kjøkkenbordet, sier Fjellheim.

NLP Coach Marit Biong ved Coachingklinikken AS (bildet) anbefaler å bruke tiden mens man gjør husarbeid til noe positivt, som for eksempel å tenke over og kjenne etter hva man er takknemlig for eller gleder seg til. På den måten kan rengjøring bli en positiv mental treningsøkt, sier hun.



Et annet tips er å skaffe seg handsfree til mobiltelefonen, og snakke med venner mens man gjør rent. Høy musikk kan også være motiverende, legger hun til.

Coach Fjellheim er enig. – Mange liker å være alene når de gjør rent. Benytt anledningen til å spille den

musikken du liker, så høyt du vil. Se på det som litt ale-netid. Dans, syng og koble av i hodet. Det kan være ganske deilig. Og etterpå kan du unne deg noe du virkelig liker: en spasertur, en kopp god kaffe eller en dusj på helt rent bad, sier hun.

Tålegrensen

Noen sliter med at de gjør husarbeid for sjelden, så det hopper seg opp og blir uoverkommelig. Andre er så pedantiske at de blir helt utslitt av å skulle ha det helt prikkfritt.

For begge handler det om å finne tålegrensen, mener Fjellheim.

– De som ikke gjør husarbeid så ofte, bør bestemme seg for hva de kan akseptere og ikke. Da vet de når de bør tørke av benken eller feie under bordet, sier hun.

– Og de som er veldig pedantiske og som ser alt av støv og hundehår, bør bestemme seg for når de skal gjøre rent. Når de da ser støv, kan de tenke: Jeg ser det, men det er greit, for jeg skal ta det på onsdag. På den måten kan de få litt mer ro over seg, sier Fjellheim.

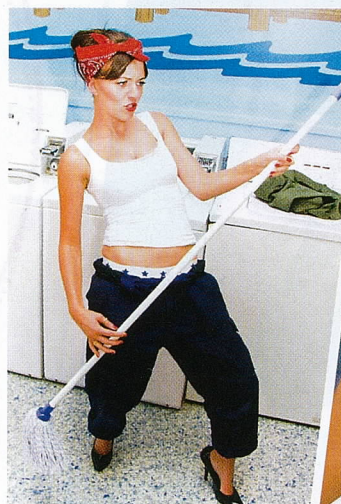
Av og til kan et dårlig forhold til husarbeid ha å gjøre med dårlig samvittighet, sier Biong.

– Finn ut hvem du egentlig vasker for. Er det for deg selv, venninner, svigermor eller noen andre? Å bli bevisst på hvem det er som har satt standarden i ditt eget hode, og hvem som egentlig bør sette den, (nemlig deg selv), kan gi deg en god følelse av styring og kontroll, og være starten på å gjøre noe med den dårlige samvittigheten, sier hun.

– Og kanskje handler det ikke om husarbeid, men om andre og dypere liggende problemer. Da kan dette være en inngang til å ta tak i noe som er viktigere enn husarbeid, oppfordrer hun.

Ukens tema

Ja, husarbeid kan bli enklere



Gode råd til et rent hjem:

- ✓ Tenk på husarbeid som trening. Ta i, bøy deg dypt, strekk deg langt – og du har unnagjort en treningsøkt mens huset ble rent.
- ✓ Ha en fast ryddedag. Vask dagen etter. På den måten blir ikke prosjektet for stort.
- ✓ Bestem deg for hvor mye rot og søl akkurat du tåler. Når grensen er nådd, gjør du noe med det. Da slipper det å gro helt igjen.
- ✓ Uttrykk deg i positive ordlag, hvordan du har lyst til å ha det. Dropp «må» og «burde».
- ✓ Lag en konkret og realistisk plan over hva du skal vaske når. Da gir du deg selv en oversikt, slik at du kan glede deg over å krysse av etter hvert som det er gjort.
- ✓ Tenk på hvor fint det blir når du er ferdig.
- ✓ Tenk på noe du gleder deg til, eller noe du er takknemlig for mens du vasker.
- ✓ Tenk på det som deilig ale-netid. Spill musikk du liker – gjerne høyt!
- ✓ Bruk handsfree og prat med gode venner mens du gjør rent.
- ✓ Bruk husarbeidet til å tømme hodet for jobb eller andre tanker som kverner rundt.
- ✓ Gi deg selv belønning etter endt økt.
- ✓ Prøv deg frem, og velg fra denne listen det som virker for deg. Poenget er at du knytter husarbeid til noe som du opplever som positivt.

Tips for den pedantiske

Ha en fast vaskedag i uken. Vent til da med å vaske. Bestem deg for hvor lang tid du vil sette av til rengjøringen, så du vet når du er ferdig. Legg en plan for hvilke områder du kan vaske hver dag, for eksempel i gangen og under kjøkkenbordet, og hvilke områder du vasker én gang i uken – og hold deg til den! Da unngår du vage og urealistiske forestillinger om egen kapasitet.



Mindfulness og husarbeid

Lær deg å være til stede i øyeblikket, såkalt *mindfulness*, mens du støvsuger! Har du en smarttelefon, kan du laste ned Electrolux-applikasjonen *Clean Your Mind*, som lærer deg tilstedeværelse mens du gjør rutinepreget husarbeid som støvsuging. Programmet er utviklet av den svenske mindfulness-instruktøren Gunilla Lønnberg. Det er delt opp i fire deler som hver er på fire til åtte minutter. Tanken er at hvert program tar omtrent like lang tid som det tar å støvsuge et rom. Programmene har ulike temaer: Kropp, sansene, pusten og tankene. – Med dette meditasjonsprogrammet ønsker vi å gjøre rengjøring til noe positivt, samtidig som du får en pause fra hverdagens mas og kjas, sier kategorisjef Nina Lorentzen i Electrolux Norge. Appen er gratis og kan lastes ned fra iTunes, Spotify og SoundCloud.



ROBOTSTØVSUGER: Den finnes i mange merker og prisklasser. Dette er Samsung Navibot robotstøvsuger, som koster kr 3.995 hos Elkjøp.

IROBOT SCOOPA 230 RENGJØRINGSROBOT: Pris kr 2.495 hos Elkjøp.



Nyttige hjelpemidler

★ **KLESVASK:** Her er det mye tid å spare på å oppdra familiens medlemmer til å sortere. Klær som er brukt én gang, trenger sjelden vask. Utfordringen er å ha et oppbevaringssystem for pent brukt tøy, slik at det ikke ender i skitten tøykurven av ren plassmangel.

★ **HANDLELISTER:** Vil du spare tid, er gode lister og ukehandling mest effektivt. Heng opp en liste på kjøleskapet eller et annet sted der alle i huset ferdig. Så kan alle skrive opp når de er tomme for sjampo eller tannkrem.

Eller last ned en app. Bruker du en fast matbutikk, kan du bruke appen fra butikken. Flere kjeder har apper du kan bruke til både å lage liste, få middagstips med handlelister og sortering etter plassering i butikken. Bruker du litt

ulike butikker, kan du for eksempel prøve appen Shopper fra iTunes, eller den norske Matprat-appen.

★ **HANDLING:** Planlegger du ukemenyen godt, kan du greie deg med én tur til butikken pr. uke. Det vil spare deg for både tid og penger. Tenk også gjennom hvor du handler. Kanskje det finnes en butikk nærmere, men med litt dårligere utvalg? Da kan du samle opp det som ikke finnes i nærheten, og handle sjeldnere i storutvalgs-butikken.

★ **PLANLEGGING:** Det finnes en mengde apper som kan hjelpe deg med å planlegge husarbeidet. For eksempel gjelder det HomeRoutines, som har et opplegg for å gjøre en innsats i 10–15 minutter daglig, og på den måten holde

huset rent og pent til enhver tid. Med denne appen kan du legge inn hva som trengs å gjøres, til hvilket tidspunkt, og få stjerne når oppgaven er utført. Du kan legge det inn i for eksempel syv ulike dager, så har du et fast opplegg på hvordan du skal holde huset i orden. Du kan også legge inn oppgaver som du ikke trenger å gjøre så ofte.

★ **STØVSUGING:** Robotstøvsuger er en glitrende oppfinnelse! Den støvsuger faktisk huset ditt mens du gjør noe annet. Den greier stort sett å samle opp både støv og bønn, og mange varianter kan rengjøre både gulvflater og tepper. Den er lav, og kommer seg under de fleste sofaer og senger.

Ulempe: Du må rydde gulvet først. Ikke alle er like

effektive i kroken og krier. Og den greier ikke å støvsuge møbler.

★ **VASKING:** Det finnes faktisk en vaskerobot på markedet i Norge, iRobot Scooba. Den har én beholder med rent vann og en med skittent, og så vasker den i vei. Det blir kanskje ikke like rent som når du gjør det selv, men kanskje kan den holde flatene såpass rene at behovet for manuell vask blir sjeldnere.

Ulempe: Det blir nok ikke helt rent i krokene. Vit også at de fleste vaskespesialister anbefaler at man vasker med tørrmopp eller våtmopp med kun vann. Forskning på renhold viser at dette er mer effektivt mot basseluser enn gulvbøtte, klut og grønnsåpe. Og ikke minst er det raskere og enklere.