

Ekspertenes tips

Siws tips: Undersøk om det er mulig å jobbe noe hjemmefra. Du slipper å bruke tid på reise, og kan ha kontroll med hjemlige aktiviteter samtidig som du jobber. Undersøkelser viser at vi er mer effektive når vi jobber hjemmefra.



Si nei!

Som barn lærer vi fort at det er galt å si nei. Kanskje den veloppdragne jentungen som hele tiden må si «ja» fortsatt lever inni deg og sørger for at du aldri har tid nok?

TEKST: INGVILD BRYN RAMBØL FOTO: GETTY IMAGES

Du kjenner sikkert situasjonen: Rapporten skal være ferdig i morgen tidlig. Barnehagen stenger om et kvarter. Du skal bake kake til foreldremøtet. Skittentøyet ligger i store hauger på badet og oppvaskmaskinen er ikke blitt tømt på to dager.

– Når vi har mye å gjøre, kan vi lett drukne i detaljenes hav, sier Lene Fjellheim fra CoachTeam. Hun lærer kundene sine hvordan de kan lede seg selv, lære selv å styre over sine tanker, ord, følelser og handlinger. Og å unngå å drukne.

– Noe av det viktigste vi lærer bort, er å si nei, sier Lene Fjellheim. Hun mener mange – særlig kvinner – må lære å si klart og tydelig nei:

– Små barn sier ofte nei til å gjøre det de blir bedt om. Men så blir de fortalt at det ikke er pent å si nei. At de skal gjøre som blir bedt om, eller i hvert fall bruke andre ord enn «nei». Som voksne gir vi ofte ulne svar når vi egentlig vil si nei. Vi sier; «jeg skulle så gjerne ha gjort det, men...» Da åpner vi for argumentasjon, og vi kan ende opp med å si ja selv om vi egentlig vil si nei. Og hvis nei-et ikke plasseres der det skal være («Rapporten skal ferdig i morgen klokken 08.00!») havner det ofte et annet sted. («Beklager gutten min, men mamma kan ikke lese for deg i kveld heller.»)

Lene Fjellheim mener det går an å si klart, tydelig og ubegrunnet nei til både arbeidsoppgaver og bursdagsinvitasjoner uten å virke uhøflig.

– Vis at du setter pris på å bli spurt, men si at det ikke passer. Ferdig med det. Ingen begrunnelse, ingen argumentasjon.

Ekspertenes tips

Gros tips: Tiden kommer aldri til å strekke til for damer som vil mye. Sånn er det bare.

SNILLE PIKER. – Vi kvinner er altfor opptatt av å være «snille piker» som skal tilfredsstillende alle, sier KKs økonomieksperter Siw Ødegaard. Vi må selv sørge for at vi ikke påtar oss for mye på jobb, mener hun.

– Definer dine arbeidsoppgaver og ditt ansvar. Har du allerede mer enn nok å gjøre og blir bedt om å påta deg nye og spennende oppgaver, må du sørge for at andre overtar noen av de mindre givende oppgavene dine. Vær klar og tydelig på det. Har du allerede for mye å gjøre, må du spørre deg selv hva som kan utsettes. Hva blir konsekvensen dersom du ikke rekker alt? I de fleste tilfeller vil du innse at bedriften ikke går konkurs og at du ikke mister jobben selv om du tar deg fri i helgen og heller gjør jobben mandag formiddag.

Lene Fjellheim mener det kan være nyttig å skrive ned alle gjøremålene på en liste, og sortere dem i et skjema etter hvor viktige de er og hvor mye de haster.

– Hver dag gjør vi en hel masse ting som vi tror er viktig, men som ikke er det, sier hun og nevner noen eksempler: Rydde pulten før vi går hjem, tømme postkassen, vaske kjøkken-gulvet. Ofte handler det om ritualer, ting vi gjør uten at vi vurderer hvor viktige de er. Finn ut hva det betyr om du ikke gjør det, om du gjør det halvveis, eller om du kanskje får hjelp av noen andre.

Etter at du har skrevet ned og sortert gjøremålene dine, anbefaler Lene Fjellheim at du skrur av telefonen, legger bort pc-en, setter på litt god musikk og strekker deg på sofaen.

– Da får du inspirasjon og henter ny energi, og etterpå gjør du tingene mye raskere enn du ellers ville gjort.

GJØREMÅL-SKJEMA. Skriv ned en liste over alle gjøremålene dine, og sortert dem i boksene under. Er det mye som havner nederst til venstre? Spør deg selv hva som skjer hvis du dropper noen av disse gjøremålene. Det som havner nederst til høyre, kan du trolig stryke helt.

Men vær oppmerksom på ruten øverst til høyre. Her havner ofte det du gjerne vil gjøre, men ofte utsetter: Å gjøre noe gøy sammen med barna, drikke en flaske rødvin med kjæresten, gå en tur i skogen. Kanskje du får tid til noe av det hvis du rydder vekk noe av det som havner på nederste rekke i skjemaet?

HASTER VIKTIG	HASTER IKKE VIKTIG
HASTER IKKE VIKTIG	HASTER IKKE IKKE VIKTIG

KJØP DEG TID. Har du råd, kan du sette bort arbeid som tar mye tid og føles som et ork, som husarbeid, hagearbeid og vedlikehold av boligen. Engasjerer du rengjøringsbyrå og norske håndverkerfirmaer, blir det veldig dyrt. Men de finnes billigere løsninger:

– Har du et soverom å avse, kan en au pair være et greit alternativ. Au pair-ordningen går ut på at en person med en annen nasjonalitet bor hos dere og hjelper til med både barnepass og husarbeid. Minimumslønnen for en au pair er 3000 kroner per måned pluss kost og losji.

– Flere familier kan gå sammen og engasjere en praktikant som kan arbeide én dag i uken hos hver familie. Praktikanten kan vaske huset, skifte sengetøy, vaske og stryke klær. Det er ikke fastsatt noen standardlønn for praktikanter, men lønnen er vanligvis høyere enn for au pairer, siden kost og losji ikke er dekket.

– Du har anledning til å la privatpersoner utføre arbeid for deg for inntil 2000 kroner per person per år uten at du trenger å betale skatt eller arbeidsgiveravgift. Slik kan du enkelt og billig få utført en rekke småjobber.

Mer om regler og tips i forhold til arbeidsgiveransvar finner du på www.kvinnesiden.no