

Det enkle liv – JA TAK

"Børnene er vores katalysator"

Anna og Carsten flyttede fra byen til Bornholm og blev selvstændige. Det gav dem det familieliv, de altid burde have haft, fortæller de.

En aften for otte år siden satte det nybagte forældrepar sig ned med en blok. Siderne blev fyldt med parrets fælles værdier og drømme om fremtiden. Og mens trafikken og byen pulsede uden for lejligheden ved Christianshavns Torv i København, tog ord som harmoni, balance, tid og natur form på blokken.

– Vi kom begge fra en egoistisk single-tilværelse og skulle finde ud af, hvor vi gerne ville hen som familie. Når man har samme mål og trækker i samme retning, kommer man hurtigere i mål, og vores værdier forandrede sig, da vi blev forældre. Skrækscenariet var at bruge døgnetts bedste timer på at være væk fra hinanden. Og pludselig virkede livet i byen ikke som det rigtige for os. Slet ikke, når jeg gik rundt med Henry i kladvognen i højde med bilernes udstødningsrør. Det var ikke det liv, vi ville leve, siger Anna Niberg Zehngraf, der er marketinguddannet, og hendes mand Carsten, der er tidligere livgarder og tømrer.

I dag er ordene blevet til virkelighed. Anna og Carsten bor på Bornholm med deres to børn, og sammen har de skabt virksomheden Karamelkompagniet i Gudhjem – og det tilsammen har opfyldt deres drøm om et familieliv i harmonisk balance.

Ønsket om at arbejde sammen som selvstændige og tid til børnene stod øverst på listen over familieværdier. Og derfra gik parret alle muligheder igennem og forsøgte at konkretisere drømmen – helt ned i farven på murstenene på deres kommende hus, der også skulle have en have. Drømmen om egen virksomhed betød, at



Balance mellem arbejdsliv og familieliv... Er det ikke det, de fleste drømmer om – og de færreste har? Mød her tre kvinder, der bevidst har truffet det store valg og fået et mere harmonisk liv. Du får også deres bedste råd til at opfylde drømmen.



„Det er nemt at falde for fristelsen til at arbejde for fuld skrue og udsætte det enkle liv til senere. Men til den tid er børnene blevet store og gider måske ikke være sammen med os“

de måtte gå efter en billig bolig, men at huset viste sig at ligge på en ø, kom bag på dem begge. Carsten er vokset op på 80'ernes kriseramte Bornholm, og fast arbejde er stadig en mangelvare. Til gengæld lokkede havet, naturen og de billige huspriser. – Det var et stort skridt for os, næsten som at flytte til udlandet. Vi kendte kun Carstens mor og skulle starte helt forfra. Arbejdslivet her er meget anderledes, og vi måtte tage, hvad vi kunne få, men det var vi indstillede på fra starten. Også fordi vi vidste, at vi en dag ville skabe vores eget.

Fristet af succes

Det første år var hårdt. Anna kørte med post, Carsten arbejdede på et fotolaboratorium. Familien blev udvidet med datteren Esther, og tusindvis af nye idéer til egen virksomhed blev løbende udviklet. En af dem var Danmarks første karamelkokeri. Den kom, mens Anna sad i postbilen og tænkte på sin engelske bedstemors bløde, hjemmelavede karameller – dem, hun kalder for karameller med sjæl. Og det var den rigtige idé. Der gik et år, før Karamelkompagniet kom rigtigt i gang. Parret havde til gengæld ikke kogt mange karameller, før over 100 leverandører til små delikatesser- og specialforretninger viste interesse for at sælge karamellerne.

– Det var fristende at skrue op for produktionen, men vi var også bange for ikke at kunne følge med. Kunne det hænge sammen med vores værdier – og hvordan undgik vi at arbejde os halvt ihjel? Parret besluttede sig for at lade virksomheden vokse stille og roligt, men blev fristet af forslag om franchising og karamelbutikker over hele landet. Og de var langt inde i processen, før de stoppede op – og gik tilbage til familieværdierne på blokken – De værdier danner hele tiden baggrund for beslutningerne. Det er nemt at falde for fristelsen til at arbejde for fuld skrue og udsætte det enkle liv til senere. Men til den tid

er børnene blevet store og gider måske ikke være sammen med os. I dag lever vi et harmonisk liv med masser af tid til at være sammen. Både som par og som familie. Familien er ikke plaget af den evige koordinering, der fylder hos mange venner og bekendte. De arbejder tæt på hjemmet og kan lige smutte hjem, hvis de har glemt noget, eller børnene er syge.

– Det er en kæmpestor frihed og luksus. Jeg forstår slet ikke, hvordan familier med to fuldtidsjob får det hele til at hænge sammen. Livet som selvstændig er krævende, men for mig er kombinationen af at være selvstændig og mor fantastisk. Jeg er drevet af stor arbejdsglæde, men børnene får mig til at sørge for at holde fri. Børnene er vores katalysator, og vi arbejder ikke, når vi er sammen med dem. Først når de sover, kommer computeren frem.

Men måden, parret lever på, har også en pris. Den høje prioritering af familien har medført, at de har sagt nej til andre ting, og et par venskaber er røget undervejs. Nogle ville kalde det afsavn. For Anna er det en naturlig konsekvens af hendes valg. – Vi har tilsidesat alle personlige behov og kommer hverken i fitnesscenter, i biografen eller på weekend til Berlin. Det er ikke et savn, for gevinsten er endnu større. Vi er tro mod os selv og vores fælles værdier. Det giver os en glæde, vi ikke vil undvære.

ANNA OG CARSTEN BEDSTE RÅD: I SKAL VÆRE REALISTISKE

- 1. Find jeres værdier. Gør det så konkret som muligt: Hvad er det, du/I vil – hvad kan bringe jer derhen?**
- 2. Brug dette som et værktøj: Hvor meget skal jeres børn passes af andre?**
- 3. Vær realistisk og hold fokus. Du kan ikke dyrke fitness, starte virksomhed og være nybagt mor samtidig. Giv slip på noget, og få noget andet.**



"Mærk det der er vigtigt for dig selv"

Mette G. Hedemann har midlertidigt valgt rollen som hjemmegående og dagplejemor. Faste madplaner og struktur har givet familien mere ro og masser af tid i hverdagen.

Sygeplejeuniformen hænger i skabet, og karrieren er sat på standby. I hvert fald de næste tre år. I stedet er Mette G. Hedemann kommunal privat dagplejemor for sin datter Karen-Margrethe og en pige på samme alder.

– Jeg har valgt at gå hjemme for at få fuld-stændig ro på hverdagen og familielivet. Jeg havde ikke lyst til at skulle skynde på Karen-Margrethe hver morgen for at få os alle sammen ud ad døren. De næste par år er jeg hjemmegående husmor, og lige nu synes jeg, det er fantastisk.

Roller som hjemmegående er en del af en større familieplan, som faktisk begyndte at tage form, længe før Mette blev gravid. Hun og hendes mand Jan holder begge af at planlægge det meste på forhånd, så da tanken om at skabe en familie opstod, begyndte de at drøfte, hvordan deres familieliv skulle være.

Mange drømmer om at flytte på landet for at få ro og tid, men familien Hedemann flyttede den modsatte vej. Væk fra huset i provinsen og ind til storbyen. Dermed kunne den kommende familiefar bytte tre timers daglig transporttid ud med et kvarter på cykel.

– Vi vil leve et enkelt liv. Et liv, der giver os tid til at hygge os sammen som familie hver eneste dag. For os er tiden og en kort transporttid vigtigere end grønne omgivelser og mindre trafik. Vi kunne se på omgangskredsen, at det kan være meget svært at få familielivet til at hænge sammen, derfor besluttede vi os for at strukturere hverdagen, som vi har gjort.

Alt i faste rammer

Det enkle liv præger også familiens indkøbsvaner og husholdning. Rengøring og tøjvask foregår på faste dage, og familien bruger madplaner, der strækker sig over fire uger med syv retter om ugen. Når måneden er gået, starter madplanerne forfra. Venner og bekendte gør ofte grin med

madplanerne, men til gengæld slipper parret for at skulle stå i kø i Bilka mere end en gang om ugen, og de behøver aldrig spekulere på, hvad de skal have at spise.

– Det er dejligt, at det er planlagt. Det giver ro. Vi vil hellere bruge tiden sammen end stå foran køledisken hver dag. Og vi når aldrig ud i den store ulvetime, hvor vores datter bliver træt og sulten, fordi vi ikke når at lave mad før klokken 19.30. De faste planer giver også plads til spontanitet, for har vi mere lyst til en pizza, gør vi selvfølgelig det.

Madplanerne er ikke kun tidsbesparende, men sparer også penge, og familien smider sjældent madvarer ud – hvilket også giver parret en god fornemmelse af at tage hensyn til miljøet.

Enkeltheden afspejler sig også i familiens sociale liv. Det sociale liv er begrænset til en aftale pr. weekend, til gengæld er parret åbne for „spis og smut“-aftener på hverdage, hvor venner med børn kommer på besøg, hygger sig, spiser – og tager hjem, når børnene skal sove. Det fungerer godt i hverdagen, og alle slipper for det helt store, tidskrævende arrangement.

Husmor på lånt tid

„Spis og smut“ er en idé, Mette har fundet i bøger om familieliv og moderne livsstil. Hun har især hentet inspiration fra simple living-bevægelsen, men også fra sin egen mor og mormor. Mette er nemlig tredje generation af hjemmegående husmødre, men der bliver stillet flere spørgsmål til hendes valg, end der gjorde til hendes mor og mormor.

– Mange har svært ved at forstå, at jeg har opgivet mit arbejdsliv. Men jeg er husmor i en mere moderne udgave og kun for en periode. Jeg skal tilbage til arbejdsmarkedet, når Karen-Margrethe bliver 3 og får mere behov for at komme i børnehave. Det er en særlig pasningsordning i Københavns kommune, der har gjort det muligt

for Mette at passe datteren og et ekstra barn hjemme. Men hvis ordningen ikke eksisterede, ville parret måske have fundet en anden løsning.

– Der er en masse forventninger i samfundet til, hvordan man bør leve. Og dem har vi også mødt. Det gælder om at have mod til at mærke, hvad der er rigtigt for en selv. For tiden er jeg husmoderen. Min mand har ikke den samme lyst, og det har jeg fuld respekt for. Man skal kun gøre det, hvis man brænder for det. Og det gør jeg. Mette og hendes mand er ikke i tvivl om, at de har valgt rigtigt. De har ingen konflikter om, hvem der skal lave mad eller gøre rent. De har lavet en drejebog, og den vil de følge i en periode. Men de har også en indforstået aftale om, at drejebogen kan ændres, hvis en af dem skulle blive utilfredse, men foreløbig er der ingen ændringer på vej.





„Nogle beundrer os og kunne godt tænke sig et lignende liv, mens andre slet ikke kan holde tanken ud. For mig er det fantastisk, at det hele er muligt“

– Vi er alle glade og harmoniske og kender ikke den dårlige samvittighed, der nager mange andre forældre. Nogle beundrer os og kunne godt tænke sig et lignende liv, mens andre slet ikke kan holde tanken ud. For mig er det fantastisk, at det hele er muligt. Det gælder om at mærke, hvordan man inderst inde ønsker, hverdagen skal se ud – og gå i gang med at skabe det. Jeg tror på, at alt kan lade sig gøre.

METTE OG JENS BEDSTE RÅD: SKAB PLADS TIL SPONTANITET

1. Alt kan lade sig gøre. Begræns ikke jer selv af frygt for, at det ikke kan lade sig gøre – f.eks. økonomisk. Du har altid et valg...
2. Begræns transporttiden til jobbet, og tag cyklen. Giver tid til familien og daglig motion.
3. Lav fire faste madplaner med tilhørende indkøbslister. Køb ind én gang om ugen. Det sikrer varieret kost – og sparer tid og penge.
4. Lav kun én aftale i weekenden, og få plads til spontanitet. Indfør i stedet „spis og smut“ på hverdage. Familier mødes for at hygge, spise og tager hjem, når børnene skal puttes. >>

„Vi fandt den store frihed“

Flora Eriksen droppede karrierejobbet efter stress og sammenbrud – for først derefter turde hun leve drømmen om et liv i balance ud.

Forandring kræver mod. Det er altid det første og mest vigtige budskab, når Flora Eriksen underviser og coacher sine klienter til et mere harmonisk liv. – Det kræver evnen til at turde leve sine værdier ud. Mange af os gør, hvad alle andre og vi selv forventer. Men det er ikke altid det, der gør os lykkelige. I vores familie gør vi ikke længere, hvad andre forventer af os, men det, der føles rigtigt for os, siger Flora Eriksen, 40.

Hun og hendes mand havde allerede opfyldt drømmen om at bo på landet – med bondegård og økologisk gårdmandsbutik, men det gode liv med balance mellem arbejde og familieliv fulgte ikke automatisk med. Flora havde en arbejdsuge på 60 timer, så hun tilbragte en stor del af sin tid på sit kontor og på motorvejen mellem Næstved og København. Selv om der med tre børn, et nyt ægteskab og mandens gårdmandsbutik ellers var nok at bruge tid på.

– Drømmen om livet på landet viste sig bare at blive til mere hårdt arbejde. Vi manglede tid til hinanden og til familien. Vi har altid interesseret os for meditation og nærvær, men pludselig fyldte arbejdet det hele. Alt kørte i et højt tempo, og weekenden gik med at indhente det forsømte. Og om mandagen startede det hele forfra. Det var et trædehjul, og vi løb enormt stærkt uden at komme nogen vegne.

Ægtemanden Jørgen Melchiorsen havde lagt en lederstilling bag sig for at forfølge drømmen om at drive en økologisk gårdmandsbutik og arbejde tæt på familien, der består af to sammenbragte børn og et fælles barn. Flora blev derimod mere og mere optaget af sit arbejde, indtil den dag hun brød sammen på grund af stress.

– Jeg tudede i et par måneder og kunne ikke se formålet med noget som helst og følte mig som en fiasko. Mit job gav mig den eksterne anerkendelse, som de fleste moderne mennesker higer efter. I dag er

det vigtigere for mig, at jeg kan se mig selv og familien i øjnene og være tilfreds med det, jeg ser.

Vil gøre en forskel

Sammenbruddet for to et halvt år siden satte trædehjulet i stå. Flora var sygemeldt et halvt år og fokuserede på at meditere, dyrke yoga og læse bøger om kost og moderne familieliv. Hun lavede også et såkaldt *visionboard*. En slags collage, hvor hun med hvidt karton og udklip skaber billeder på de værdier og visioner for fremtiden, der lige nu giver mest mening for hende. Denne gang var collagen fyldt med billeder af havet, harmoni og Oprah Winfrey – en kvinde som, Flora synes, er stærk og succesfuld og som gør en forskel.

– Jeg sætter ikke mål for mit liv, men arbejder mere ud fra en vision. Visionboardet minder mig hele tiden om, hvilken retning mit liv skal tage. Ligesom Oprah Winfrey ville jeg også gøre en forskel i mit nye arbejdsliv. Jeg ville hjælpe andre til at leve med mere nærvær og harmoni. Jeg har studeret principperne for mindfulness og meditation længe og ville gerne leve af det. Jeg havde bare ikke modet til at føre det ud i livet. Det fik jeg først, da jeg havde afprøvet det hele i praksis.

Med virksomheden Manipura lever hun nu af at coache og holde foredrag om mindfulness og positiv psykologi. Hun er desuden formand for netværket Morgendagens heltinder

I dag er bondegården solgt og erstattet af et lejet hus ved vandet.

– Vores liv er lagt helt om. Som selvstændige tilrettelægger vi selv hverdagen, og med et lejet hus har vi fået mere luft i økonomien. Det giver os en stor frihed på alle planer, og det er meget vigtigt for os. Meditation og mindfulness er nu en integreret del af den måde, vi lever på.

Hvert år tager hele familien på retreat i organisationen Blue Star, der ifølge Flora

handler om selvudvikling gennem meditation.

De to ældste børn er 14 år, og den yngste er 4 – og de er alle tre de bedste beviser på, at familien har truffet de rigtige valg, mener Flora Eriksen.

– Før foretrak min yngste datter sin far, mens min ældste datter ville være tæt på mig hele tiden. I dag trives børnene og bliver hele tiden endnu mere harmoniske og glade. Det er for mig det største bevis på, at vi har valgt rigtigt.

FLORA:

DROP ANDRES FORVENTNINGER

1. Lyt til hjertet. Lad ikke andres forventninger om, hvordan man bør leve, styre dit liv.
2. Lav et visionboard med udklip – en slags collage med billeder på dine visioner og værdier. Det minder dig hele tiden om målet – og gør det nemmere at finde retningen.
3. Vær taknemmelig. Find fem ting, du er taknemmelig over hver dag – og glæd dig.





*„Vores liv er lagt helt om.
Som selvstændige tilrettelægger
vi selv hverdagen, og med et lejet hus
har vi fået mere luft i økonomien“*

Hokuspokus – mig i fokus

100% SPANIEN
MED HAVET
SOM NABO



Kreative
timer!



Ryd op og