

# INDHOLD

Indledning: **7**  
Parat til start?

Barsel, basunkinder og bæbleer:  
Forventninger og forestillinger om  
barsel, børn og familieliv **15**

Hvem ta'r opvasken – skat?!:  
Ligestilling og ligestilling **37**

Barbie eller Pippi?: **59**  
Historiens spor og rollemodellers  
betydning for din barsel

To-do's og not-to-do's: **81**  
Værdier, valg og prioriteringer

Og de levede lykkeligt til ...:  
De svære S'er: sex og samliv **103**

Ohøj, job i sigte ...: **137**  
På arbejde igen efter barslen

Læs videre! **169**



## PARAT TIL START?

Barnevognen står under æbletræet. Du kigger ud for at tjekke, at den stadig står stille. De lyserøde blade fra æbleblomsterne har aftegnet et smukt mønster på overdækket. Du smiler og sætter dig tilbage i sofaen med de sidste nye numre af *Fit Living* og *Vores børn*. Din caffè latte er stadig varm, så livet er godt. Ualmindeligt godt, tænker du og sender en strøtanke til din kommende returnering til arbejdslivet. Men tanken er så let, at den flyver væk på den svage brise, der har fundet vej ind ad det halvåbne vindue. Alt er godt nu, så hvorfor tænke på den ventende verden. Livet er at få et barn.

Du går rastløst rundt i kvarteret i rask trav og lader øjnene glide fra side til side. De samme træer, de samme villaer, de samme mennesker du nikker til på gaden. Du kigger på barnevognen, hvor lillemanden får sin søvn. Han er o.k. til at sove. Det er ikke særlig skemalagt og ikke altid i lige lang tid, så derfor ved du aldrig helt, om du kan nå at få læst dine mails eller tjekket, hvad der sker ude i verden. Så det eneste, der fylder din tid lige nu, er i virkeligheden sundhedsplejersken, gåturene – hvor han sover bedst – og mødregruppen. Kaffe-kage-møderne, hvor alle snakker om blemærker, strækmærker, tøjmærker og alle de andre mærker, I nu kan finde på at vende og snakke igennem. Men helt ærligt, så både keder du dig og er kontinuerligt træt af ikke at kunne „gøre“ mere.

Kan du nikke genkendende til nogle af disse billeder – den lyserøde skumfidus i den ene ende og den frustrerede myre i den anden? Måske ikke; måske befinder du dig et sted midt imellem eller på en helt anden „scene“. Formålet med eksemplerne er såmænd også bare at vise dig, at en barsel kan byde på mange scenarier, udfordringer og glæder. Og sådan er det med livet med barn og børn. Det er helt normalt og helt o.k. Fælles for de ovenstående og andre barselsscenarier er dog, at barslen, for de fleste, er en pause fra det „virkelige liv“. En pause, hvor du og din partner skal lære at være forældre, omstille jer til et liv med børn og en pause fra et arbejdsliv, der måske før var dét, der fyldte mest i jeres liv.

„At blive mor vendte op og ned på mit liv. Før det havde mit arbejde og mit ægteskab været mine grundpiller. Men da Emerson Rose blev født, blev hun, straks og for altid, centrum i min verden. Denne lille, perfekte skabning havde jeg fået ansvar for. Det var mig, der skulle beskytte hende mod fare, præsentere hende for glæde, og give hende værktøjerne til at skabe det liv, der var rigtigt for hende.“

*Teri Hatcher, skuespiller,  
i bogen *Burnt Toast* – og andre tanker om livet*

Pausen fra arbejdsmarkedet giver dig den fordel, at du nemmere kan finde såvel fysisk som psykisk rum til refleksion, drømme og ønsker for dit liv som familie, og dit liv som forælder. Spørgsmål, som hvordan ønsker jeg og vi at være som forældre, leve vores liv, bo og finde balance mellem familie og arbejde, kommer oftest op til overfladen – på et eller andet tidspunkt – og da kan

det være godt at have nogen til at hjælpe dig og jer med at finde svarene.

Bogen her er skrevet ud fra et coachende udgangspunkt, hvor du kan bruge mine spørgsmål til at finde *din* vej. I denne bog er *du* nemlig eksperten, og jeg er den, der hjælper med at stille (flere) spørgsmål. Denne tilgang er valgt af den simple grund, at der er masser af eksperter derude med gode ideer til, hvordan du gør ting „rigtigt“. Fordelen ved en coachende tilgang er, at *du*, *din situation* og *dine ønsker* er i centrum, samt at spørgsmål sætter gang i en refleksionsproces. Og refleksion er første skridt på vejen til at være tilfreds, skabe forandring og justering, men især bevidsthed om dine ønsker for dit fremtidige liv.

Når vi sætter børn i verden, ændrer vi samtidig hele scenen for vores tilværelse radikalt. Det med at gå på arbejde og pleje sin omgangskreds og dit kærlighedsliv bliver med indtrædelsen af en baby sat noget i perspektiv. Og hvordan jonglerer man med alle de bolde, så man ikke mister sig selv, evnen til at glædes ved det hele og være taknemmelig for alt, hvad livet har bragt? Dét er der ikke mange bøger, der forsøger at hjælpe med i et barselsperspektiv. Derfor denne bog.

Bogen har til formål at:

- ♥ Give dig værktøjer til en mere afbalanceret barsel.
- ♥ Gøre det muligt for dig, at forberede dig på et helt liv med familie og arbejde.
- ♥ Give dig øvelser, der kan understøtte den proces, det er, at blive en familie/større familie.

Du kan bruge bogen som førstegangsfarvelser, men også når du står med barn nummer to eller tre i armene og tænker, at

der skal andre brikker til, hvis dit livs puslespil skal gå op uden knækkede hjørner.

Denne bog kan derfor bruges af dig, der ikke først vil slukke ildebranden, når den bider dig i tæerne. Den er til dig, der vil undgå, at den overhovedet opstår. Den er til dig, der gerne vil skabe balance mellem arbejds- og familieliv og dermed trivsel i din hverdag – før, under og efter din barsel. Og den er til dig, der gerne vil bruge barslen til at forberede dig på det liv, der kommer efter din barsel, hvor der ikke længere er sundhedsplejersker, mødregrupper eller rigeligt med tid i kalenderen. Det er en brugsbog, der er sat i verden for at hjælpe dig med den omstillingsproces, det er at være mor med familie og arbejde.

Helt konkret kan bogen bruges på den måde at du:

- ♥ Læser bogen fra A til Å.
- ♥ Læser kapitler og øvelser hver for sig – og tager øvelserne, når du orker.
- ♥ Primært bruger øvelserne, fx i din mødre- eller venindegruppe.
- ♥ Læser den sammen med din partner.

Skulle du bare have lyst til at læne dig tilbage og „blive fyldt på“, har jeg samlet en række inspirerende historier fra det virkelige liv plus en række bidrag fra dygtige eksperter på områder som sex og samliv, ligestilling på hjemmefronten og arbejdslivet efter barslen – alt sammen ud fra en barselsvinkel og med henblik på inspiration.

Rigtig god fornøjelse!

# BARSEL, BASUNKINDER OG BÆBLEER

## Forventninger og forestillinger om barsel, børn og familieliv

Du står med hænderne om den runde mave. Junior bevæger sig og slår saltomortaler, så du har svært ved at koncentrere dig om det, du egentlig er i gang med. Nemlig at finde bøger om babyer og om det at blive forældre. Og udvalget er stort, så det kræver sin kvinde, og mand, at finde de rigtige bøger. Dem, der kan gøre barslen og livet med en baby helt rigtigt. For dine forventninger er store. Det er jo stort at blive forældre – stort at sætte et lille nyt væsen i verden og opfostre det.

Billederne af livet med en baby suser gennem hovedet på dig som en film. Baby i barnevognen på rolige gåture, de søde stunder med baby i armene, baby pludrende på fars arm og baby smilende i sin Okker-Gokker-sparkedragt på det vatterede tæppe fra Room Seven. Hvor bliver det hyggeligt. Altid nogen at være sammen med, altid nogen at komme hjem til og være noget for.

Du sukker; junior er tung, og du glæder dig efterhånden ret meget til at hilse den lille ny verdensborger velkommen til et liv i mor og fars arme. Du tager et par bøger ned fra hylden; to til dig selv og en til den kommende far. Ja, for han er jo også en del af projekt familie og baby. Så mon ikke også han gerne vil have lidt læsestof til at afstemme forventninger og forestillinger?

„Alle siger, at det at blive forælder er en stor omvæltning og at det er så hårdt ikke at få sin nattesøvn. Men det hårdeste er helt klart at starte på arbejde igen og skulle være væk fra sin søn i otte timer om dagen!“

*Stefan, 1 barn*

„Jeg var træt hele tiden. Ufatteligt træt. Havde en masse ideer om, hvad jeg skulle med mit lille barn. De færreste blev til noget. Men jeg nød det også – efter et par måneder.“

*Caroline, 1 barn*

„Planen var, at jeg skulle forkæle mig selv inden terminen, og når den lille så var født, skulle den stå på lange gåture og tøsesludder med vennerne. Men planen holdt aldrig ...“

*Rikke, 1 barn*

Du har lavet overskuelige stakke på dit skivebord, lige til at få af vejen inden babys fødsel. Du har også lavet en stak med små projekter – artikler, der skal læses, og artikler, der skal skrives – som du vil tage med hjem. Den slags kan man vel godt nå at lave, når man er på barsel, tænker du. De fleste siger, at så længe baby er helt lille, så sover den rigtig lang tid og vågner mest op for at spise, pølle og blive krammet. Så sover den igen. Og da du ikke ser dig selv lege husmor hele dagen, og din bank ikke ser dig shoppe tiden væk, så vil det være oplagt at holde sig fagligt ajour, lave lidt arbejde og få netværket med de rigtige. Det ser du meget frem til, faktisk. Tænk, både at blive mor og have fri til at læse den faglitteratur, du længe har manglet. Et øjeblik fortaber du dig i den indre film, hvor du ser dig selv ved computeren

i fuld gang med at skrive en artikel, der længe har summet i dit hoved, og bagefter gå tur med barnevognen i den nærliggende skov for at slutte aftenen af med et hyggeligt måltid mad tilberedt af barnets far. Du sukker saligt, så din kollega overfor giver sig til at grine af dig. Nå ja, man har da lov at drømme ...

„Det er svært at opdage, at man ikke kan planlægge sin tid. Der er ikke noget værre end at stå i badet om morgenen og høre, at barnet har valgt at vågne, selv om man lige har lagt hende til at sove. Ellers er det skønt at være på barsel, for den tid får man aldrig igen.“

*Pernille, 2 børn*

„Jeg manglede kontakt i dagligdagen. Man går fra en ti timers arbejdsdag, hvor man taler med mange mennesker, og så fra den ene dag til den anden er man sat på hold.“

*Rikke, 1 barn*

Hold da op, hvor er du spændt på det her med baby. Alle dine veninder har sagt, at man aldrig når at tage bad, er vildt træt hele tiden, ikke får tid til at gå på toilettet i fred eller lave ordentlig mad til sig selv. Din mor siger, at det eneste, det kræver, er ro, renlighed og regelmæssighed, og din bedstemor siger, at du bare skal få fire børn, for det bliver kun nemmere for hvert barn. Alle siger, at de første to er de sværeste, men hvad så, når man kun har tænkt sig at få to?

Oh så er der det med barslen. Tænk, hvis barnet får kolik, kæresten ændrer karakter, som din bedste veninde oplevede med sin kæreste, eller at de bliver så glade for vikaren på arbejde, at de ikke har plads til dig, når du vender tilbage?

Der er også nogen, der siger, at man får grimme bryster af at amme, og at håret falder af. Men alle dem i baby- og damebladene med små børn ser altid så lækre, friske og nyvaskede ud. Hvordan er virkeligheden egentlig? Hvad skal du forvente, og hvilke af dine forestillinger er til at stole på?

„Jeg troede, at jeg rigtig skulle slappe af. Men piskede rundt til alt muligt ... mor-barn-gymnastik, mødregruppe ... nå ja, og så var vi lige i gang med at bygge hus samtidig.“

*Birgitte, 1 barn*

„Som så mange andre troede jeg vel, at jeg skulle sidde på café med min baby hver anden dag og gå til babysvømning tre gange om ugen. Jeg var på café, og jeg gik også til babysvømning, men det blev ikke helt til det, jeg havde regnet med ...“

*Caroline, 1 barn*

„Jeg havde forventninger om en stor omvæltning, men anede ikke, hvad den præcis gik ud på. Forventede vel flere forpligtelser, mere struktur og faste rammer. Og det holdt nogenlunde stik.“

*Torben, 1 barn*

Hvad du ønsker, skal du få ... eller hvad?! Med de ovenstående tre eksempler har jeg forsøgt at vise, at der er masser af billeder inde i vores hoveder af, hvordan vores liv med baby og børn vil komme til at se ud. Et faktum, som citaterne fra en række skønne kvinder klart bekræfter. Nogle af vores indre billeder ligner mest drømmescenarier, andre ser mere angstprægede ud; men alle er de farvet af vores forestillinger og

forventninger, der igen er farvet af de vilkår og de omgivelser, vi befinder os i. Med det mener jeg vores genetik, opvækst, omgangskreds, uddannelse, job, interesser, samfundets fællesværdier og krav samt den evige mediepåvirkning, vi er underlagt via blade, tv, computere og reklamer m.v. Alt sammen har det indflydelse på vores dagligdag og på de valg, vi træffer, eller de dilemmaer, som vi føler os fanget i. Det kan med andre ord betyde en kæmpe forskel i dit liv med baby og familie – det der med forestillinger og forventninger. Så hvorfor ikke stoppe op og se lidt på dem og de billeder, de afspiller i din indre biograf?

„Jeg troede, at jeg under min tredje barsel rigtig skulle nå at hygge om alle børn, rydde op, få lavet nogle kreative projekter, få sovet og være rigtig overskudsmor-agtig ... Som ved de andre barsler holdt dette ingen steder.“

*Anette, 3 børn*

„Planen var, at denne gang skulle jeg virkelig slappe af og bare nyde og sove, når baby sov... Den virkelige verden ser anderledes ud ...“

*Henriette, 2 børn*

„Den anden barsel delte vi på den måde, at jeg holdt to dages barsel om ugen fra han var seks til ni måneder, og derefter holdt jeg fri tre dage om ugen de næste tre måneder. Det var virkelig fedt og levede helt klart mere op til mine forventninger om en god barsel – for jeg fik også lavet noget.“

*Mads, 2 børn*

## Hvorfor er det ikke så simpelt?

Det er ikke til for mig at sige, hvad netop du forventer og forestiller dig om det at føde, få en baby, være på barsel og leve et liv med børn og familie. Men en ting er sikker: Forestillinger og forventninger har du med garanti. Spørgsmålet er derfor, hvordan de ser ud for dig, hvordan de påvirker dig og din partner – og om de er positive og konstruktive. Hvilket i virkeligheden vil sige, om de kan opfyldes og udledes på en god og glædesfyldt måde, der giver energi i stedet for at tage energi. Hvis du gerne vil byde dit kommende barn et trygt og glædesfyldt familieliv og gerne vil forberede dig på livet efter barslen, så er det både effektivt og anbefalelsesværdigt at begynde med at se på dine forventninger. Både til barslen og til livet efter barslen. Efterhånden som du går mere i dybden med deres oprindelse, vil det blive tydeligt, hvorfor de kan være så stærke, svære at opdage og så afgørende for din livskvalitet og livsglæde.

„Når du er i gang med at læse denne bog, er du muligvis samme type far som mig. Jeg går meget aktivt ind i opgaven og vil gerne gøre det super godt. Men pas på, for så er du i risikogruppen for at overanstrengte dig og få en nedtur, hvis du ikke synes, at du lever op til dine egne forventninger. Og pas på med at tage det alt for personligt og tungt og trække dig for meget ind i dig selv, når din kæreste hen ad vejen – af alle mulige andre årsager end dig – bliver irriteret og hakker på dig, selv om du knokler alt, hvad du kan både på hjemmefronten og jobfronten.“

*Martin Østergaard, parterapeut og forfatter*

Vores forestillinger og forventninger kommer hovedsageligt fra vores sociale og kollektive rum. Det sociale rum omfatter vores opvækst, uddannelse og omgangskreds. Det kollektive rum er bl.a. de samfundsnormer og -værdier, den tidsånd og de trends, medie- og informationspåvirkninger, vi er udsat for. På den måde indgår vi alle i et kredsløb mellem individ, omgangskreds og samfund.

„Fra et neurologisk synspunkt er det revolutionerende for hjernen at få et barn. Det forandringer radikalt éns liv, idet man bliver stillet over for et væld af fysiske, mentale og mekaniske udfordringer – niogfyrre katastrofer, man skal tage sig af på én gang. Det er en epoke med indlæringsmæssige og hjernestyrkende forandringer, fordi alting er af afgørende betydning ... Jeg tror ikke, der findes noget bedre, du kan gøre for din hjerne, end at få et barn.“

*Udtalelse af hjerneforsker Michael Merzenich  
i bogen Mor er den klogeste af Katherine Ellison*

Har du nogensinde oplevet det, som om du bliver „en anden“ i visse menneskers selskab? I så fald kan forklaringen være „andre hjerners selskab“ i det sociale rum. Den moderne hjerneforskning har nemlig afsløret, at vores hjerner – og dermed vores forestillinger og forventninger – påvirkes af de mennesker, vi omgiver os med. At undersøge dit sociale rum handler derfor om at se dybere på, hvilke mennesker og situationer, der optræder i din hverdag og dine omgivelser. For også dine tanker om det gode liv med baby og børn påvirkes af dit sociale rum. Prøv derfor engang at kigge rundt og overvej, hvem du omgiver dig med af veninder, kolleger, familie og mødregrupper. Er der

nogen, der mere end andre er opløftende, inspirerende og energigivende at være sammen med?

Et andet eksempel på, hvordan det kollektive rum påvirker vores forestillinger og forventninger, kan fx være, når du læser i ALT for Damerne, at Liza Marklund har skrevet nogle af sine bøger, mens hun var på barsel. Eller at Malou Aamunds mand i flere omgange var hjemmegående, mens hun gjorde karriere med stort K. Eller når du i avisen læser om nedskæringer på daginstitutionernes budgetter og regeringens nyeste tiltag i forhold til at få flere kvindelige ledere. Alt sammen påvirker det dig via de signalværdier som disse historier og billeder indeholder. Det påvirker dig, og det påvirker alle andre mennesker, der læser og ser de samme blade, tv-programmer, aviser osv. som dig. Sammen danner vi fælles billeder og forståelser ud fra vores indtryk og input fra den store verden. Billederne kommer til at fungere præcis ligesom de personlige erfaringer, der danner grundlag for vores forventninger. Ph.d. og journalist Daniel Goleman har i flere bøger beskrevet, hvordan vi som mennesker deltager i en „neurologisk ballet“, der i en form for dans forbinder hjerne med hjerne. Det betyder, at vores celler og vores hjerne formes og påvirkes af de mennesker, vi møder og omgås i vores dagligdag.

Så det lader til at et af svarene på spørgsmålet om, hvorfor det ikke er så simpelt at få, hvad du ønsker, er, at folk omkring dig farver dine forestillinger og forventninger i form af et usynligt og meget stærkt blueprint. Udfordringen er med andre ord, at forestillinger og forventninger ikke nødvendigvis er „vores egne“. De kommer ikke altid fra kernen af os selv, men fra omverdenen og menneskene, vi omgiver os med. Men hvordan afgør vi så, hvilke forestillinger og forventninger, der er vores egne? Hvordan undgår vi at blive slaver af mediernes glansbilleder og derved altid at skuffes over virkeligheden? Kode-

ordet har for mig, som mor og i min praksis som underviser, coach og konsulent, altid været *energi*.

## Energigiver eller energirøver?

Rigtig mange mennesker har det godt nok til ikke at have det rigtig skidt, men skidt nok til ikke at have det rigtig godt. De får derfor ikke gjort det, de virkelig drømmer om at gøre her i livet. Af samme grund får de ikke nok energi på deres system. Energi defineret som glæde, tilfredshed, meningsfuldt nærvær og følelsen af helt at glemme tid og sted af begejstring (også kaldet *flow*).

Oftentimes har vi mennesker for travlt med at gøre det, vi synes, er det „rigtige“, det vi burde eller skulle gøre. Og det er jo efterhånden en gammel travet (der dog ikke kan blive gentaget for tit): At *burde* og *skulle* er hverken motiverende, sjove eller igangsættende begreber. Og derfor viser sætninger med de to ord ofte, at noget i vores liv har brug for et servicetjek. Et tjek af, om alt hvad vi går rundt og laver, siger og tænker, giver energi. Eller tager energien i stedet for.

Et servicetjek kan afsløre, om dine forventninger, i forhold til din barsel og dit liv med børn, giver dig mere energi eller tager energi fra dig. Og om du med fordel kan justere forventningerne.

En typisk energidræner er vores manglende fokus på nu'et. Vi glæder os til det, vi forventer, der vil ske i fremtiden: Junior kan sidde, junior kan smile, junior kan spise, og junior kan gå. Ved at bruge energien rigtigt og konstruktivt kan du vælge de forestillinger og forventninger, der føles ægte for dig – og som desuden er realistiske, positive og konsekvensgennemtænkte. Det er her, du kan finde ind til billeder af livet med baby og børn, der både gør det muligt at være i nu'et og giver energi. Det

er meget let at lade sig smitte af vores omgivelser. Og måske har du adopteret forventninger og forestillinger fra en mødregruppe eller fra veninder, fra din opvækst og rollemodeller. Kig dig omkring – overtager du dine forventninger fra mennesker, der lever et liv, du i virkeligheden ikke har lyst til at imitere, men er kommet til at tro, er det rigtige?

Pointen er hele tiden at se på, hvad der er de mest autentiske, støttende og energigivende forestillinger, forventninger og drømme for dig og for barnets anden forælder. Og at kunne luge ud i dem, der hæmmer og stresser, hvilket nemt bliver den negative konsekvens af at jage fantomforestillinger og superwoman-forventninger. At lytte til dig selv vil gøre din barsel og dit liv mere simpelt, og gøre det mere simpelt at skabe det liv, du ønsker – med børn.

„Det er slet ikke sundt for børn at have perfekte forældre. Det er langt bedre at have 'gode nok' forældre, der gør sig umage med at håndtere livets mange udfordringer, om som også kvajer sig og tager fejl.“


*Gitte Haag*

*i artiklen „Bedre at være god nok end at være perfekt“,  
Politiken Lørdagsliv, d. 7. april 2007*

„Jeg forventede at give afkald på noget, ved at blive far, fx drengeaftener. Men jeg forventede også at få noget andet og endnu bedre i stedet.“

*Torben, 1 barn*

At italesætte sine forventninger til barselsforløbet og få øje på udfordringerne er det første og vigtigste skridt. Næste skridt er



at finde frem til hvad, du ønsker, skal være anderledes gennem kontinuerlig ændring af vaner og mønstre. Måske får du brug for hjælp her, men meget kan gøres på egen hånd ved at vide, at ting tager tid. Og så længe du prøver og klapper dig selv på skulderen, hver gang det lykkes at ændre en vane, er du på vej. Ros er oftest den bedste motivator.

Herunder følger en række øvelser, som du og din partner kan bruge til at få afdækket jeres forventninger til barselsforløbet.