



Som chef går du 30 timmar back per dygn. Inte konstigt att ditt förhållande då utsätts för extremt hög påfrestning. Hur ska du ha tid att ge din partner uppmärksamhet eller ha roligt tillsammans?

# 54 TIMMAR per dygn RÄCKER

**E**n reporter bestämde sig för att räkna ut lång tid det skulle ta att göra allt man ska hinna med för att följa alla expertråd om hur vi ska leva för att må bra.

Karen Peterson på USA Today började räkna ihop: Jobba, träna, umgås med familjen, göra ärenden, meditera, vara utomhus, vårda sina vänner, städa, betala räkningar, laga hälsosam mat, inte glömma tandtråden, gå ut med hunden och sova tillräckligt länge.

Det blev en rolig artikel: "How many hours in the day would it take to be perfect?" (Hur många timmar om dagen krävs det för att vara perfekt?) Och svaret: 42 timmar per dygn räcker. Fast om du är chef bör du nog lägga till några fler. Säg 54 timmar.

**DÅ SKULLE DU HINNA MED ALLT.** Mysa med din partner, gå på lillkillens fotbollsmatcher, baka sockerkaka, hålla dig vältränad, hålla utvecklingssamtal och hinna med alla deadlines på jobbet utan att stressa upp dig.

54 timmar per dygn räcker. Så du ligger liksom 30 timmar back per dag.

Lika bra att ge upp?

Nej, men inse att det inte går att vara perfekt. Och att det gäller att hitta andra lösningar på frågan hur man får balans mellan chefsjobb och privatliv.



”Det vanligaste problemet är att de känner att de har för lite tid för familjen. Att deras partner och barn klagat på att de alltid jobbar”, säger Doris Dahlin, chefsutvecklare och coach, som mött många mellanchefer som suckande undrat hur de ska få ihop jobb och familj. Hur de ska hinna.

**Splittrad.** Som chef har du ett stort ansvar på jobbet. Då kan du lätt känna att du inte hinner med familjen.



**JUST MELLANCHEFER SITTER I KLÄM**, menar Doris Dahlin. Den som är högste chef är friare och öppnare. Men mellanchefen är trängd från bägge håll och vågar ofta inte markera sina gränser tydligt.

”Många chefer är väldigt trötta och de tänker inte logiskt. De bara kämpar på. De springer och springer hela tiden – och gör fel saker.”

Och tyvärr är det inte alltid så väl att när det är extra stressigt på jobbet så fungerar privatlivet utmärkt. Tvärtom.

”Är man pressad på jobbet och samtidigt har det dåligt i förhållandet och barnen har problem, blir ofta känslan: 'Jag orkar inte.' ”

Man orkar inte ta itu med det som är viktigast. Istället skjuter man på det – med resultat att det bara blir värre.

Det gäller att hitta andra lösningar på frågan hur man får balans mellan chefsjobb och privatliv. Här är våra grundförslag.

### 1. Kolla hur du jobbar!

Det går inte att göra på något annat sätt, säger du kanske. Men se över ditt sätt att jobba en gång till. Gärna tillsammans med någon utomstående. Kalla in en erfaren chefscoach och organisatör. Risken är att du är hemmablind och biter dig fast i ”Så här måste jag jobba. Vi har alltid gjort så här”. Det viktigaste är:

- Delegera allt du inte absolut måste göra själv till medarbetare eller lägg ut det på någon externt.
- Hyr in extra hjälp vid arbetstoppar.
- Lär dig att jobba mer effektivt så att du lämnar jobbet på jobbet.

### 2. Gå till din chef

Om du har försökt effektivisera ditt jobb så att du kan lämna jobbet på jobbet och inte lyckats är det inte fel på dig. Det är fel på jobbet. Gör inte misstaget att tro att din chef på något övernaturligt sätt vet exakt hur din arbets-situation är. Det är inte hans eller hennes jobb att veta det. Men det är ditt jobb att informera din högre chef om att ditt jobb är omöjligt att utföra på ett bra sätt med de resurser du har nu. Föreslå flera konkreta lösningar på problemet.



#### Varning för dåliga chefer

Det allra sämsta för ett parförhållande är om en (eller båda) dels har ett jobb som är väldigt pressande och dels har en högre chef som inte ger bra stöd. Källa: *Journal of Marriage and the Family* (vol 54/1)

### 3. Slå av på takten

"Nej, det kan jag absolut inte. Jag är så stressad och jag måste få klart den här rapporten i eftermiddag..."

Jo, det måste du! För de flesta av oss blir ineffektiva när vi springer för fort och inte ser längre än till i eftermiddag.

Låter du dig bli för stressad och pressad så mister du perspektivet och jobbar ineffektivt.

### 4. Snegla uppåt och neråt

Som mellanchefer sitter du per definition i kläm. Inse att din position är väldigt utsatt. Tyvärr leder ofta det till att mellanchefer blir för ängsliga för vad andra ska tycka och tänka och också känner sig väldigt ensamma.

"Vem ska hjälpa mellanchefern?" Jo, hon eller han får göra som Knyttet i Mumintrollet, stiga fram och säga: "Här är jag!".

Snegla uppåt hur högre chefer hanterar sina jobb. De säger gärna ifrån och planerar ofta in "tid att planera och tänka", tar självklart in extra hjälp om det behövs och är inte ängsliga för att andra ska tycka att de inte jobbar tillräckligt mycket.

Snegla neråt hur arbetsledare ofta är väldigt raka och direkta och tvekar inte att be om hjälp av dig, deras närmaste chef.



## Kicki, 32, och Mikael, 36:

### "Vi organiserade om istället för att skiljas"

"Vi är bägge mellanchefer och jobbade otroligt mycket. Det fungerade inte alls hemma. Vi var faktiskt överens om att skiljas.

Det enda som hindrade oss var fånigt nog att Kicki inte vågade berätta det för sin mamma! Men då satte vi oss faktiskt ner och diskuterade vad vi kunde göra för att få det lite bättre när vi nu ändå inte kom till skott med skilsmässan.

Vi bestämde att var och en av oss

skulle få egen tid och göra egna saker och så bestämde vi att inte prata jobb hemma.

Vi la alla räkningar på autogiro, vi skaffade städhjälp, började beställa mat via internet med hemkörning och lämna bort tvätten.

Nu undrar vi bara varför vi inte gjort allt redan tidigare. Nu fungerar det jättebra. Men Kicki har fortfarande inte vågat avslöja för sin mamma att vi tänkte på skilsmässa..."

### 5. Kräv stöd från din chef

Du behöver inte lösa allt själv. Alla behöver stöd, någon att fråga "tycker du att jag ska göra så eller så". Självklart är det inte din chefs jobb att göra ditt jobb. Men det är faktiskt hans eller hennes jobb att ge dig stöd. Se till att du är väl förberedd, kan presentera problemet klart och tydligt och har några förslag på olika lösningar.

Och det är ditt jobb att be om stöd. Inte din chefs jobb att intuitivt inse att du behöver stöd.

### 6. Ställ rimliga krav på dig själv

Tyvärr har många mellanchefer ett dåligt självförtroende som de döljer under en kaxig yta. Så du är inte ensam!

Och dåligt självförtroende leder ofta till att man ställer orimligt höga krav på sig själv.

Fundera över om du gör det? Ställer för höga krav på dig själv, alltså. Skulle du ställa lika höga krav på någon annan? Kan du försöka att sänka ribban något? Ställa rimliga krav.

Innan du går hem från jobbet så tänk efter vilka bra saker du utträttat under dagen – istället för att klaga över det du inte hann.

### 7. Är du arbetsnarkoman - gå på avgiftning

Finns det någon psykologisk orsak till att du jobbar för mycket? Är du beroende av att prestera? Måste du få beröm och "bäst"-medaljer? Försök att avgifta dig eller i alla fall bli mer måttlig. Din familj gillar dig för den du är, inte för det du gör. Det är inte så dumt det heller.

### 8. Skaffa hjälp hemma

Kanske kan du få städhjälp som tjänsteförmån, lämna bort tvätten, handla på internet. Börja hitta tidsbesparare.

### 9. Fokusera på dina långsiktiga mål

Vad är viktigast i ditt liv? Vad vill du uppnå?

Se till att hålla fokus på det.

### 10. Hitta en lagom rytm

Livet är ett maraton. Försök inte springa det som ett 100-meterslopp.



**Mera pengar =  
mera pengabrák**

**Trista fakta att vara  
medveten om:**

- Gräl om pengar ökar i regel med ökad inkomst
- När en i familjen tar ett chefsjobb minskar tiden för gemensamma projekt och intressen
- Risken för otrohet är störst i medelåldern