

Travlhed går ud over sex og søvn

Levebrødet fylder alt for meget, og det giver social underernæring, viser en ny undersøgelse

Thomas Nielsen

tni@sondagsavisen.dk

Mere end en tredjedel af danskerne føler, at de har mere travlt nu, end for et år siden.

Når der er stemplet ud på jobbet, indkøbsposen er tom, maden er lavet, tøjet er vasket, børnene er puttet og arbejdsmailen er tjekket, så er det godnat. Som regel alt for sent.

Vores hverdag lever ikke meget plads til selskabelighed, og for 38 procent af den danske befolkning betyder den øgede travlhed, at de forsommer både sexliv, søvnbehov og vennekreds.

Det viser en ny undersøgelse, som Søndagsavisen Analyse har gennemført i samarbejde med analyseinstituttet YouGov.

Krisen er skurken

Men det er ikke juletiden, der spænder ben for det søde liv.

»Følelsen af en stigende travlhed er snarere et udtryk for en overophedet, utryg

// Det handler om at strukturere hverdagen og sætte livet i system og kasser Mikkel Smith, indehaver af Flexkom

stemning på arbejdspladserne,« mener Mikkel Smith, der gennem sin virksomhed, Flexkom, arbejder med effektivisering af virksomheder som Arla, Toyota og Københavns Universitet.

»Før krisen havde arbejdsgiverne råd til flere ansatte end i dag. Samtidig venter man længere tid med at ansætte nye medarbejdere end tidligere, og det giver en øget arbejdsbyrde,« siger virksomhedsrådgiveren, der i dag bruger sin erfaring med at optimere virksomheder og institutioner til også at hjælpe familier i tidsnød.

Vi skal ændre vanerne

Mikkel Smith arbejder med såkaldte Lean-værktøjer, der skal minimere spild, skabe struktur og give ting faste pladser.

Han er ikke i tvivl om, at vi kan få fritimerne tilbage, hvis vi strammer op.

»Det handler om at strukturere hverdagen bedre. Vi skal lave ugeplaner og mad til fryseren og sortere vasketøj, allerede når vi tager det af, så slipper vi for en masse unødigt tidsspild. En gennemsnitsstand kan hente op til fire timers frihed om ugen med enkle vanændringer,« fortæller Mikkel Smith.

Søndagsavisens undersøgelse viser også, at det især er de unge singler og derefter familierne, der føler, at de har mere travlt nu, end de havde før et år siden.

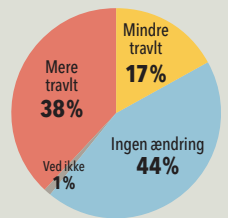
Ligeledes er det primært beboerne i de store byer, der føler, at de har fået mere travlt.



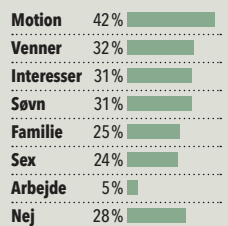
Danskerne føler, at de har alt for lidt tid i hverdagen. Men hvis de fik en ekstra dag at gøre godt med i ugen, ville seks procent alligevel bruge den på at arbejde. Langt de fleste ville dog bruge den på familien - og en del ville bruge den på sex. Illustration: Naja L. Jørgensen

DANSKERNE OG TRAVLHEDEN

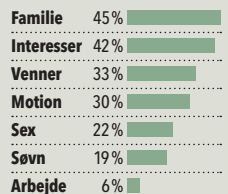
Hvor travlt har du i forhold til sidste år?



Har du i det seneste år forsømt en eller flere af nedenstående, fordi du har for travlt?



Hvis der var otte dage i ugen, hvad ville du så primært bruge den ekstra dag til?



KILDE: SØNDAGSAVISEN ANALYSE OG YOUNG, SVAR FRA 1.011 REPRÆSENTATIVT UDVALGTE DANSKERE I ALDEREN 18-74 ÅR I PERIODEN 10-13. NOV. 2011.

Mere fritid på fem minutter

Sæt livet i system, sluk mobilen, og træk vejret dybt, så får du tid til alt det sjove

Thomas Nielsen

tni@sondagsavisen.dk

»Er du træt af livets jag og stress, så tag på Café 67.« Sådan lyder rådet på en jysk bodega, men vi behøver altså ikke ende på bunden af et ølglas for at overleve livets strabadser.

Tre eksperter peger i stedet på, at vi skal planlægge hverdagen bedre, trække vejret rigtigt og droppe multitasking.

Virksomhedsstrukturen

Den bedste vej ud af tidspildet er, at vi skal styre vores liv som en virksomhed, mener Lean-ekspert i virksomheden Flexkom Mikkel Smith. Ifølge ham kan du spare op

til fire timer om ugen, hvis du optimerer din tid bedre.

»Lav en madplan hver uge for at skabe overblik. På den måde kan du nøjes med at handle ind én til to gange om ugen,« siger Mikkel Smith og nævner indkøb som den absolut største fritidsrøver i de

// Vi skal huske på, at ingen har krav på, at vi altid er til rådighed Josefine Diederichsen, psykoterapeut

danske hjem. Men også over kødgryderne kan der hentes timer.

»En del af madplanen er også at lave mad til flere dage, så vi har lidt i fryseren til de travle dage,« siger han og nævner, at andre simple ting, som for eksempel sortering af vasketøj, også ofte kan effektiviseres.

Vejrtrækningen

Du behøver hverken årelang cølibat eller tavhedsløfte for at meditere. Ifølge teknikken mindfulness kan du få mere overskud i livet ved at trække vejret rigtigt i fem minutter om dagen.

»Sæt dig på sengekanten om morgenen, og træk vejret helt ned i maven, og pust så langsomt ud igen,« fortæller

Marianne Nygaard, der er Cand.mag. i kommunikation og psykologi og uddannet mindfulness-instruktør.

»Det er vigtigt at få ilten ned i maven for at få fuldt udbytte af den og dermed mere ilt til hjernen. Det styrker din tankevirksomhed,« siger hun.

Ånderætsøvelsen gentages i tre til fem minutter, og imens skal fokus rettes mod aktuelle opgaver.

»Tænk din dag i gennem, og fokuser på de tre vigtigste ting. Så skaber du overblik og ro.«

Marianne Nygaard anbefaler, at man laver ånderætsøvelsen tre gange om dagen.

Offline-modellen

»Travlhed gør, at vi ikke længere føler, at vi er den bedste version af os selv,« siger psykoterapeut Josefine Diederichsen.

Hun bruger også Mindfulness-metoden men foreslår

yderligere, at vi slukker mobilen eller mailprogrammet, når travlheden skal holdes for døren:

»Når du fokuserer på en opgave, så luk dit mailprogram, så du ikke bliver forstyrret enten af en ny opgave eller af din egen nysgerrighed,« siger Josephine Diederichsen.

»Det samme gælder derhjemme. Når du skal

slappe af med en zapper, så luk pc'en ned. Det er en dårlig ide at multitask. Det giver i høj grad følelsen af travlhed, fordi det tager længere tid at afslutte hver enkelt opgave,« siger hun og minder om, at man heller ikke altid behøver at tage mobilen med sig overalt.

»Vi skal huske på, at ingen har krav på, at vi altid er til rådighed.«

TO METODER TIL MERE TID

Lean-metoden

Lean er en forretningsfilosofi, der blev udviklet på japanske Toyota-fabrikker efter 2. Verdenskrig.

Essensen af Lean er at minimere spild. Det handler om at lave struktur og orden og give ting faste pladser.

KILDE: FLEKKOM.DK

Mindfulness-metoden

Mindfulness stammer fra buddhismen og yogaen og har især fundet vej til Vesten i forbindelse med behandling af stress.

Teknikken skaber mere nærvær og fuld opmærksomhed på det, der sker lige nu.

KILDE: DENSTOREDANSKE.DK