

# Hverdagslivets balance

## – forældre på vippen mellem arbejdsliv og familieliv

Stine Lyngborg, Kirstine Guldager Madsen & Gitte Løth Skoust<sup>1</sup>

Artiklen giver et bud på, hvordan (u)balance mellem arbejdsliv og familieliv kan betragtes, beskrives og tackles i hverdagen. På baggrund af en række kvalitative interviews med småbørnsforældre viser forfatterne, hvordan graden af balance synes at afhænge af familiernes grad af overensstemmelse mellem idealer og realiteter. Samt af, hvilke strategier de anvender til at imødegå de praktiske og emotionelle problemer i forholdet mellem arbejdsliv og familieliv. Artiklen præsenterer nye modeller og redskaber til at forstå kompleksiteten i småbørnsforældres hverdag på vippen mellem arbejdsliv og familieliv.

*“Ja, man vil jo både være 100 % familiemenneske og 100 % arbejdsmenneske, og man vil opnå en masse andre ting, og man vil også lige nå at være social, og man vil bo bestemte steder, og man vil også lige dét og dét og dét. Og det hele skal jo gerne gøres ordentligt”*

– sagde den travle mor til to om de dilemmaer, hun som beskæftiget småbørnsforælder jævnligt oplever. Moderen i ovenstående citat udtrykker først og fremmest det problematiske i at kombinere et familieliv med et arbejdsliv. Hendes udtalelse rammer dermed plet i det efterhånden så velkendte, men også noget ubestemmelige begreb ‘balance mellem familieliv og arbejdsliv’.

### Hvorfor studere balance?

Beskæftigede småbørnsforældre oplever ofte en splittelse mellem lysten til at være sammen med familien og lysten til at arbejde.

Denne splittelse opleves af mange forældre som både frustrerende og stressende. Omvendt er der også småbørnsforældre, som synes at have fundet en tilfredsstillende opdeling eller sammensmeltning af disse betydningsfulde livsområder. Det er dog sjældent, at det er den sidstnævnte gruppe, der refereres til i debatten og forskningen om balance mellem familieliv og arbejdsliv, og på den måde er balance i familiemæssig kontekst ofte blevet synonymt med ubalance (fx Hochschild 2003; Holt & Thaulow 1996a; Holt & Thaulow 1996b; Hörning m.fl. 1995; Sennett 1999; Teknologirådet 2005; Tonboe 2004; IDA 2002; Bonke & Meilbak 1999).

I denne artikel møder vi både småbørnsforældre, der oplever den famøse balance mellem arbejdsliv og familieliv, og børnefamilier, der oplever en større eller mindre grad af ubalance. Artiklens sigte er først og fremmest at tage begrebet ‘balance’ op. Hvad er balance? Hvornår er der balance

mellem arbejdsliv og familieliv? Og hvornår må man konstatere, at hverdagslivets balance er blevet til hverdagslivets ubalance? Dernæst bliver missionen i et pragmatisk perspektiv at undersøge, hvordan de beskæftigede småbørnsforældre mere eller mindre succesfuldt og hensigtsmæssigt prøver at opnå at balancere det dynamiske arbejdsliv og det krævende familieliv.

Vi indleder artiklen med en afgrænsning af vores forståelse af 'hverdagslivet', hvorefter metoderne i den kvalitative undersøgelse, som artiklen baserer sig på, beskrives. Dette efterfølges af en endelig operationalisering af begrebet balance. Herefter præsenterer og gennemgår vi artiklens to kerneredskaber; først en grundmodel til en vurdering og forståelse af balance i de enkelte familier, der bygger på begreberne 'idealer' og 'realiter', og dernæst en redegørelse for, hvad man kan kalde 'problemløsningsstrategier', baseret på en sondring mellem praktiske og emotionelle forhold og strategier. Afsluttende reflekteres over, hvorledes de to kerneredskaber internt er relateret.

## Arbejdsliv, familieliv og andet liv?

I afdækningen af problemer med balance i hverdagen kan et indledende spørgsmål lyde, om det er berettiget kun at tale om balance mellem arbejdsliv og familieliv? Er der ikke andet i hverdagen, der tildeles ressourcer i form af småbørnsforældrenes tid og energi – eksempelvis forældrenes egne fritidsinteresser?

Inden vi begyndte på vores studie af småbørnsforældres hverdag, overvejede vi at inddrage en tredje undefineret dimension af hverdagslivet, kaldet 'andet liv'. Vi satte dermed spørgsmålstegn ved den ofte indforståede afgrænsning af forældrenes hverdag som kun indeholdende arbejdsliv og familieliv (Tonboe 2004). Empirisk fandt vi dog ikke grundlag for at inddrage en sådan tredje

dimension, for det viste sig, at vores interviewpersoner stort set ikke brugte ressourcer på andet end arbejdsliv og familieliv.

De medvirkende forældre kommenterede typisk spørgsmål om deres hverdagsliv med udsagn som disse: "*Arbejde, pligter og familie fylder tiden ud.*" (Far, tjenestemand)

*"[Jeg] bruger al min tid på arbejde og børn, hvilket resulterer i, at der ikke er tid eller overskud til mig selv eller andre ting."* (Mor, salgskoordinator)

Vi fandt derfor, at der også i vores undersøgelse var belæg for at stille skarpt på den centrale problemstilling i børnefamiliernes hverdag ved udelukkende at fokusere på arbejdsliv og familieliv som de to centrale livssfærer.

## Småbørnsforældre under lup

Denne artikel er baseret på en kvalitativ undersøgelse, hvis formål var at sætte beskæftigede småbørnsforældres balance mellem arbejdsliv og familieliv under lup samt at undersøge, hvilke forhold der har betydning for den oplevede (u)balance (Lyngborg, Madsen & Skoust 2006). Undersøgelsen, der er af kvalitativ karakter, fokuserer på småbørnsfamilier, hvor begge forældre er udearbejdende og dermed potentielt oplever en (u)balance mellem arbejdsliv og familieliv.

Vi tog udgangspunkt i en børnehave, hvor vi fandt en række forældre, der havde det til fælles, at de begge var udearbejdende og havde minimum ét barn i aldersgruppen 3-6 år i daginstitution. Studieobjektet var dermed småbørnsforældre bosat i samme lokalområde med minimum ét barn i daginstitution.

På baggrund af en indledende spørgeskemaundersøgelse af hele forældregruppen<sup>2</sup> udvalgte vi fire familier til en dyberegående interview-undersøgelse. I udvælgelsesprocessen blev der lagt vægt på forskellige karakteristika hos familierne: at der var to

eller flere børn i familien, og at familierne divergerede på punkter som arbejdstid, oplevelsen af om det fungerede praktisk i hverdagen, oplevelse af (u)tilstrækkelighed på henholdsvis arbejdspladsen eller i hjemmet, og hvorvidt familien benyttede sig af betalt hjælp til rengøring og børnepasning med videre eller ej. Vi ønskede at interviewe fire forskellige familier, der netop adskilte sig på disse nævnte områder.

På baggrund af spørgeskemaundersøgelsen udvalgte vi så to familier, der oplevede, at hverdagen ofte var problemfyldt, stresset og usammenhængende, og to familier, der oplevede, at hverdagen var mindre problemfyldt og mere sammenhængende.

Forældrene blev interviewet sammen som par i eget hjem. Dette gav i sig selv nogle muligheder, men også nogle begrænsninger. Fokus for undersøgelsen lå på *familiens* oplevelse af balance, og denne blev bedst synliggjort ved at interviewe parrene sammen som en 'forældrenhed'. Herved blev den fælles fortolkning af familiens situation det væsentlige, og vi kunne betragte samtalen parrene imellem. Dermed blev det også tydeliggjort, hvorvidt parrene havde drøftet familiens værdier, dagligdag og prioriteringer forud for undersøgelsen, eller om det lå fjernt for forældrene internt at diskutere disse problemstillinger. Begrænsningerne ved at interviewe parrene sammen var, at det må forventes, at et par naturligt vil søge at fremstå på bedste vis over for fremmede (i dette tilfælde os som interviewere), og eksempelvis vil undgå at udstille eventuelle konflikter eller daglige uoverensstemmelser. I et par-interview var det desuden ikke muligt at gå i dybden med emner som forskellen mellem kønnes fortolkninger og prioriteringer, men dette var dog heller ikke undersøgelsens sigte.

Interviewet var opbygget af forskellige delelementer med det formål at få forældrene til at fortælle og ikke mindst samtale om

de private og til dels følsomme emner omkring familiens hverdag og trivsel. Emnerne for interviewet var, hvordan forældrene oplevede deres hverdag, deres forestillinger om 'det gode liv' (henholdsvis arbejdsliv, familieliv og sammenhængen mellem disse), samt hvilke prioriteringer forældrene havde foretaget i hverdagslivet. Vi lagde vægt på at lade forældrene være begrebsdannende i interviewet og gav dem forskellige fortælle-redskaber. Eksempelvis bad vi forældrene om at konstruere en 'model' af deres hverdagsliv og bruge denne som udgangspunkt for deres videre beretning, i stedet for blot at lade dem besvare nogle på forhånd definerede spørgsmål. Modellerne blev konstrueret på baggrund af en række ens brikker med påtrykte begreber som arbejde, familie, tidspres, anerkendelse, stress, god tid etc. Der var 12 på forhånd definerede brikker, hvor det påtrykte begreb var inspireret af særligt Arlie Hochschild og Richard Sennetts teorier omkring arbejdsliv og familieliv (Hochschild 2003; Sennett 1999). Desuden fik hver forælder udleveret et blankt stykke papir, nogle blanke brikker og et skriveredskab. Forældrene konstruerede da hver sin model over deres hverdagsliv, som de så og oplevede det – med mulighed for at tegne forbindelser og lignende mellem de forskellige livsområder og oplevelser knyttet dertil. Respondenterne fremlagde herefter modellerne for os, således at vi havde den rette fortolkning af dem i den videre analyse.

For hver af de fire familier endte vi altså med et fyldigt empirisk materiale i form af et spørgeskema med mange faktuelle oplysninger om arbejdstid, institutionstid, om der var foretaget ændringer for at tilpasse arbejdsliv og familieliv til hinanden samt nogle generelle vurderinger af familiens trivsel på en række områder. Dertil kom det kvalitative interview-materiale, der gik i dybden med forældrenes fortolkninger, prioriteringer og fremstillinger af deres hverdagsliv. Som sup-

plement hertil havde vi hver af forældrenes 'model' af deres hverdagsliv samt interviewrens observationer og indtryk fra interviewsituationen som underbyggende for det primære empiriske materiale.

## En teoretisk model til at forklare: Hvad er (u)balance?

Hvad er og hvordan defineres henholdsvis balance og ubalance mellem arbejdsliv og familieliv i de enkelte familier? Og giver det overhovedet mening at sammenligne familier, som har forskellige arbejds- og livsvilkår? Det mener vi, at det gør, når man som her beskæftiger sig med den enkelte families *oplevelse* af balance mellem arbejde og familie i hverdagen. For at kunne analysere og arbejde med begrebet (u)balance fordrer det, at begrebet operationaliseres, så det står klart, hvordan begrebet tænkes og finder anvendelse i undersøgelsen. Dette gøres primært ved at beskæftige sig med forholdet mellem familiernes *idealer* for hverdagslivet og dets *realiteter*. Netop på denne måde bliver familiernes oplevelse af balance sammenlignelig på tværs af arbejds- og livsvilkår.

I forhold til definitionen af balance mellem familieliv og arbejdsliv findes der selvsagt ikke en uvildig skala, hvor familier såvel som enkeltpersoner kan score alt mellem god eller dårlig balance. Derfor udviklede vi til formålet, ikke en skala, men derimod en model, som baseres på respondenternes egne udtalelser og fremstilling af hverdagslivet. Modellen, som vil blive beskrevet nærmere nedenfor, bygger på den grundantagelse, at (u)balance udspringer af (u)overensstemmelse mellem de personlige *idealer* og *realiteterne* i hverdagen (Hestbæk 1995, 102). Det centrale er altså forældrenes *faktiske* og *praktiske* hverdagsliv i forhold til deres *forestilling* om samme. Det betyder, at hvis de personlige forventninger til arbejdslivet og familielivet og deres indbyr-

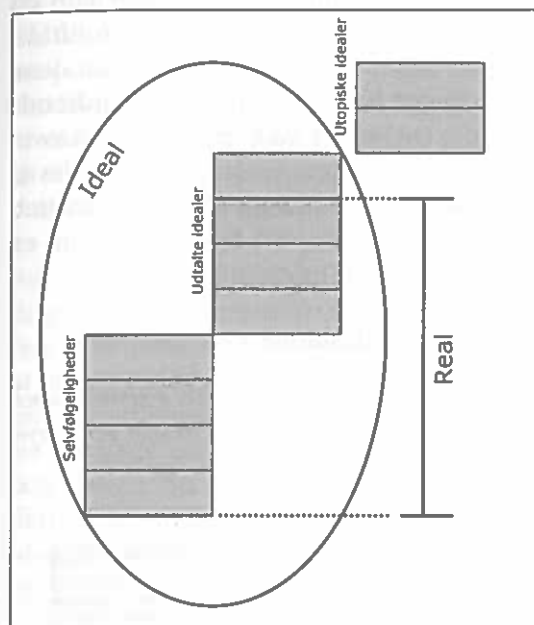
des forhold ikke indfries i hverdagen, må det forventes at opleves som ubalance. Med udgangspunkt i dette teoretiske fundament omkring forholdet mellem idealer og realiteter skabtes derfor grobund for udviklingen af vores egen model, som illustrativt ville kunne bruges til beskrivelse og sammenligning af familiernes oplevelse af hverdagslivets balance.

Forholdet mellem idealer og realiteter i forældrenes hverdag skal ikke betragtes som en statisk størrelse, der enten er i overensstemmelse med hinanden eller ej. Livssituationen og omstændighederne ændrer sig kontinuerligt, hvorved realiteterne ikke kan betragtes som konstante. Samtidig ændrer forestillingerne om 'det gode liv' sig også med livsfaser og livssituationen, således at idealerne og dermed forholdet mellem realiteter og idealer hele tiden ændrer sig, tilpasser sig hinanden og revideres. Vi betragter altså forældrene som aktører i denne proces, der selv kan medvirke til, at der opnås balance eller ej – alt efter hvor godt de formår at tackle disse omstillinger. Vi betragter altså den enkelte families håndteringsevne, eller coping-strategier, og dermed individet som en betydelig faktor i spillet om den gode balance i hverdagslivet (Aldwin 1994, 84f). Hermed antager vi, at effektive coping-strategier hjælper familierne til at opnå balance i det omskiftelige hverdagsliv, når der opstår uoverensstemmelse mellem idealer og realiteter, hvorimod ineffektive coping-strategier ikke formår at skabe balance mellem disse og efterlader forældrene med en oplevelse af ubalance.

Ud fra denne operationalisering af begrebet 'balance' har vi, som nævnt, udarbejdet en grundmodel til at skabe overblik over sammenhængen mellem en families idealer og hverdagens realiteter. På baggrund af denne indledende analyse kan vi efterfølgende bevæge os dybere ind i familiernes coping-strategier for at afdække forældre-

nes konkrete, daglige problemstillinger, og hvordan de forsøger at løse dem.

Fig. 1. Grundmodel til afbildning af familiernes selvfølgelige, udtalte og utopiske idealer, samt i hvilken grad idealerne er realiseret<sup>3</sup>



I grundmodellen er familiernes henholdsvis *selvfølgelige* og *udtalte* idealer illustreret. Disse er placeret inde i 'ægget'. Begge former for idealer er med til at danne forældrenes hverdag, da det er disse, der er styrende for, hvilke valg, prioriteringer etc. der foretages. *Selvfølgelige idealer* er, hvad familierne tager for givet i hverdagen, da det for den pågældende familie er en etableret del af hverdagen, der ikke skænkes mange tanker i det daglige, altså det upåagtede. *Selvfølgelige idealer* kan eksempelvis være, at begge forældre har et arbejde, eller at der er enighed og sammenhold i parforholdet/familien. De *udtalte idealer* er de idealer, familien er bevidste om, at de stræber efter. Det er ikke alle familier, der formår at realisere alle deres udtalte idealer, hvilket opleves som en ubalance. Hvorvidt familiernes

hverdag, hvilket vil sige realniveauet, er i overensstemmelse med idealniveauet, er angivet med 'målepinden' til højre. Det er i henhold til modellen muligt både at se, hvilke konkrete idealer der ikke er indfriet, men samtidig – og vigtigst – er det også muligt at aflæse et 'gennemsnit' af manglende realisering. På denne måde er det muligt at sammenligne familierne på tværs af forskellige forestillinger om det gode liv og indfrielsen af disse.

Udenfor 'ægget' er der desuden plads til, hvad der er kaldt for *utopiske idealer*. De er utopiske i den forstand, at de nævnes af familierne, men de beskriver dem selv som uopnåelige og usandsynlige. Disse idealer er udenfor cirklen, da de ikke er relevante ved betragtningen af, hvilke idealer der indfries i det reelle hverdagsliv.

Et eksempel er et ideal om at have 'økonomisk frihed'. For nogle familier vil dette ideal betragtes som et udtalt og opnåeligt ideal, som de stræber efter. Hvis de alligevel ikke formår at opnå den økonomiske frihed, vil det opleves som et gab mellem idealer og realiteter, altså som en oplevelse af ubalance. Andre familier vil betragte økonomisk frihed som et utopisk ideal og vil derfor ikke opleve ubalance, selv om de ikke formår at opfylde idealet. Utopiske idealer omtales typisk med en ironisk distance og et sarkastisk smil på læben: "Ja, det kunne da være dejligt hvis... Men det er jo ikke realistisk".

Via denne grundmodel er det relativt nemt at aflæse, om der i familien er en sammenhæng mellem idealerne omkring den gode familie, det gode arbejde og sammenhængen mellem disse, eller om der i familien er diskrepans mellem idealerne og realiteterne, hvilket vil opleves som en ubalance.

Idealerne i de medvirkende familier er naturligvis forskellige, men da det er *indfriel*sen af disse i hverdagslivet, der afgør oplevelsen af balance eller ubalance, kan familierne på denne måde sammenlignes og

kunne give hvert af deres børn udelt opmærksomhed, men finder det svært i en hektisk hverdag med mange praktiske gøremål. De har tillige idealer om, at arbejdet ikke skal fylde for meget i deres liv, hvilket de kun delvist indfrier, da de periodisk oplever, at arbejdet tager mere tid end det burde. Visse idealer er dog karakteriseret som utopiske, da familien ikke selv anser det for sandsynligt, at de nogensinde kan blive fri af økonomiske bindinger og have mere tid til familien. Under interviewet udtrykker de dog selv den mulighed, at de kan flytte til et mindre attraktivt lokalområde i en billigere bolig. Men denne mulighed afvises dog prompte som urealistisk, da de ikke har lyst til at flytte. Ved at være overbeviste om, at deres ønske om økonomisk frihed ikke er en reel mulighed, skaber det ikke en decideret ubalance i deres hverdagsliv, da familien ikke bruger tid og energi på at efterstræbe dette. Derimod er de før omtalte uindfrie idealer om, at arbejdet skal tage mindre tid, og at hvert af børnene kan få udelt opmærksomhed, områder, som 'fylder' i bevidstheden hos begge forældre i hverdagslivet, dog uden at de formår at finde en varig løsning på problemstillingerne.

## Gode og dårlige løsningsmodeller til indfrielse af idealer

For at finde en systematik i, hvad der skaber henholdsvis god og dårlig balance, altså hvorvidt og hvordan familierne formår at indfri deres idealer eller ej, har vi i arbejdet med det empiriske materiale fundet det interessant at sondre mellem på den ene side emotionelle og praktiske *forhold* og på den anden side emotionelle og praktiske *strategier*.

### Emotionelle og praktiske forhold

*Praktiske forhold* er hverdagens problemstillinger og lignende, som forældrene må tage stilling til ved at løse dem på en eller an-

den vis. Et eksempel på et praktisk forhold, der kræver forældrenes opmærksomhed, er børns fritidsaktiviteter. En ugentlig fritidsaktivitet, som eksempelvis fodbold, kræver, at der bliver hentet og bragt på et bestemt tidspunkt, og at der er forældre til stede, hvis det drejer sig om yngre børn. Dette forhold kan tilgås med flere forskellige *strategier*. Her er nogle eksempler: Forældrene kan vælge at sige fra og undlade at tilmelde børnene fritidsaktiviteter; de kan vælge at planlægge sig ud af, hvordan de kan få barnet af sted hver mandag; de kan vælge at se fra gang til gang, om forældre og børn har overskud til at tage til fodbold; eller de kan vælge at udskyde det, mens de lover sig selv og barnet, at 'til næste år bliver der tid og overskud til at gå til fodbold'. Det viser, at selv samme *forhold* (fritidsaktiviteter) kan tilgås med flere forskellige strategier.

Et eksempel på et emotionelt forhold, som nogle forældre må forholde sig til, er følelsen af utilstrækkelighed over for arbejdspladsens krav. Dette forhold kan også tilgås med forskellige strategier, eksempelvis: At arbejde mere; at finde et andet og mindre krævende arbejde; at nedprioritere arbejdet, så man kan frasige sig følelserne af utilstrækkelighed, fordi andre ting er vigtigere; eller at acceptere, at man ikke kan yde så meget på jobbet i den periode af livet, hvor børnene er små.

I nedenstående skema ses eksempler på forskellige forhold, som er nævnt i samtale med informanterne, og hvordan de kan opdeles i emotionelle forhold og praktiske forhold. Forholdene kan optræde såvel i familien som på arbejdspladsen og rummer blot de eksempler, som familierne har introduceret os for. Listen af forhold skal derfor ikke opfattes som udtømmende.

Til denne meget stringente opdeling mellem praktiske og emotionelle forhold skal det bemærkes, at det primært er en analytisk sondring, da familierne som regel vil opleve

Fig. 4. Eksempler på praktiske og emotionelle forhold, som kræver opmærksomhed fra forældrene i hverdagen

FORHOLD	
Praktiske	Emotionelle
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Børns fritidsinteresser</li> <li>- Husligt arbejde</li> <li>- Ekstraordinære arrangementer (fx forældremøde i børnehaven, kursusdage)</li> <li>- Ekstraordinære behov i hjemmet eller på arbejde (fx, syge børn, deadlines)</li> <li>- Hente og bringe børn (den daglige logistik)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress</li> <li>- Dårlig samvittighed ved følelse af utilstrækkelighed</li> <li>- Oplevelse af at være mentalt fraværende</li> <li>- Følelse af utilstrækkelighed over for børns behov</li> </ul>

en flydende overgang mellem disse og altså ikke umiddelbart vil kunne karakterisere en problemstilling eller et forhold som værende enten af praktisk eller emotionel karakter. Alligevel er opdelingen i analytisk øjemed ganske givtig, da den muliggør et interessant perspektiv på familiernes hverdagsliv, som vil fremgå senere i analysen af forhold og dertil hørende handlingsstrategier.

### Emotionelle og praktiske strategier

Der er altså forskellige typer af forhold, som forældrene må og skal tackle i hverdagslivet, men til hvert forhold er der flere forskellige løsningsmodeller eller strategier. De forskellige strategier, som forholdene kan imødegås med, kan også inddeles i *emotionelle* og

*praktiske strategier*. Blandt de nævnte løsninger på eksemplet vedrørende fodbold, vil eksempler på emotionelle strategier være: Udskydelse, prioritering eller accept. Eksempler på praktiske strategier vil være: At planlægge hverdagen, benytte sig af fleksible arbejdstider eller at sige fra. I nedenstående skema ses de forskellige strategier, som familierne har introduceret os til, fordelt på praktiske og emotionelle strategier.

Det er dog ikke alle strategier, der imødekommer alle forhold lige godt. Med andre ord er det ikke alle idealer, familierne formår at omsætte til realiteter, som fremlagt tidligere. Et praktisk eller emotionelt forhold, der er mødt med en god strategi, vil således være en realitet, hvorimod et prak-

Fig. 5. Eksempler på praktiske og emotionelle strategier, der anvendes for at imødegå forskellige forhold i hverdagslivet

STRATEGIER	Praktiske	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltidsarbejde</li> <li>- Flekstid</li> <li>- Planlægning</li> <li>- Uddelegering (af pligter og opgaver)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 'Outsourcing' (f.eks. rengøringshjælp)</li> <li>- Brug af socialt netværk</li> <li>- Sige fra (f.eks. nej til legekammerater, vennemiddage m.v.)</li> </ul>
Emotionelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prioritering</li> <li>- Sænke idealer</li> <li>- Konkretisere idealer</li> <li>- 'Livsfasetænkning'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accept</li> <li>- Dårlig samvittighed</li> <li>- Udskydelse</li> <li>- Til dels sætte egne behov på standby</li> </ul>

tisk eller emotionelt forhold, der ikke mødes med en tilstrækkelig strategi, vil være et uopfyldt ideal og opleves som ubalance. I nogle tilfælde skyldes det, at forældrene ikke anvender strategier overhovedet, idet de ikke har gjort sig forholdene bevidst. I andre tilfælde skyldes det, at de valgte strategier ikke formår at løse problemet eller forholdet.

### Forhold versus strategier

For at gå dybere ind i denne problemstilling omkring opfyldte og uopfyldte idealer kombinerer vi de to typer strategier med de to typer forhold. Kombinationen vises i nedenstående skema. Det ses, at der er mulighed for at møde praktiske forhold med emotionelle løsninger eller praktiske løsninger, og at der er mulighed for at møde emotionelle forhold med praktiske eller emotionelle strategier.

Det viser sig, at problemerne med at møde forholdene med en effektiv coping-

strategi opstår, når et praktisk forhold mødes med en emotionel strategi, eller når et emotionelt forhold mødes med en praktisk strategi. Når strategiens karakter ikke svarer til problemets karakter, vil behovet i de fleste tilfælde stå umødt hen, idet strategien ikke formår at opfylde det givne behov. Det svarer til at forsøge at slå et søm i med en skruetrækker.

Derimod viser det sig, at praktiske forhold, der imødegås med praktiske strategier, har potentiale til at omsætte idealer til realiteter. Det samme gør sig gældende for emotionelle forhold, der kan overkommes med emotionelle strategier. De fire forskellige kombinationer af forhold og strategier gennemgås i det følgende med eksempler på, hvorledes de kommer til udtryk i nogle af de interviewede familier. Først behandles de succesfulde kombinationer, der medvirker til opnåelse af balance i hverdagen, hvorefter vi ser nærmere på de mindre effektive kombinationer af strategi og forhold.

Fig. 6. Kombination af emotionelle og praktiske forhold, der imødegås af emotionelle og praktiske strategier. Kun de markerede kombinationer er succesfulde

		FORHOLD	
		Praktiske	Emotionelle
STRATEGIER	Praktiske	Praktiske forhold imødegået af praktiske strategier (f.eks. tidsnød løst ved deltidsjob)	Emotionelle forhold imødegået af praktiske strategier (f.eks. mangel på mentalt nærvær søges løst ved planlægning)
	Emotionelle	Praktiske forhold imødegået af emotionelle strategier (f.eks. manglende tid til at overvære ens børn dyrke idræt, håndteres med dårlig samvittighed)	Emotionelle forhold imødegået af emotionelle strategier (f.eks. accept af, at det, der gøres, er godt nok)



## Familier i balance

### Praktiske forhold imødegået af praktiske strategier

At være børnefamilie er forbundet med mange praktiske problemstillinger, som fordrer praktiske løsninger, hvis det skal fungere tilfredsstillende for alle familiens medlemmer. Dette gælder især, hvis der er høje forventninger til, hvilket indhold hverdagen skal have. Et eksempel på dette er en af familierne, der har høje forventninger til jobbet indhold i forhold til personlige udfordringer for dem begge to samtidig med, at de har høje idealer omkring familielivet som en rolig og stabil ramme for deres to børn. Denne ro og stabilitet er for dem først og fremmest forbundet med kort institutions-tid, børnevenlig forudsigelighed og en atmosfære af 'god tid' i hjemmet. Samtidig er det udfordrende arbejde forbundet med engagement og periodisk øget arbejdspress i forbindelse med forskellige deadlines. Måden, hvorpå familien imødegår disse praktiske forhold, er med praktiske løsninger, hovedsagligt i form af planlægning. De siger:

*"Det er det [planlægning], der gør, at vi kan have to sådan karriere-jobs og en familie, der fungerer. Hvis vi ikke var i stand til at planlægge os ud af det, så ville vi have svært ved at få tingene til at hænge sammen."* (Far, forsker)

Den udprægede planlægningsstrategi kommer til udtryk i en ugentlig madplan med tilhørende storindkøb, strategisk optagning og visning af børnetime, når forældrene har brug for ekstra tid til gøremål, detaljere hente-bringe-plan, fleksible arbejdstider og en minutvis fordeling af arbejdsopgaverne i hjemmet med videre. Derudover køber familien sig til ekstra tid ved at betale udefrakommende for at gøre rent og passe børnene en eftermiddag ugentligt, hvor

begge forældre dermed har mulighed for at arbejde sent. Familien er altså yderst kreativ i at finde praktiske strategier til at imødegå de praktiske forhold, således at deres høje idealer kan omsættes til realiteter.

### Emotionelle forhold imødegået af emotionelle strategier

Børnefamilierne har mange emotionelle forhold, de må tage stilling til både på arbejdspladsen, hjemme og ikke mindst i spændingsfeltet mellem de to sfærer. Disse forhold kan imødegås med emotionelle strategier, og det lykkes for familierne i flere tilfælde. Et eksempel herpå er en anden af de interviewede familier, der formår at realisere deres høje idealer om trivsel i familien på tilfredsstillende vis. Et af behovene, de ser, er fred og ro både omkring forældre og børn. Dette emotionelle forhold imødegås blandt andet med en emotionel strategi om at prioritere og sige fra.

Mor: *"[Vi] siger fra på børnenes vegne. (...) Altså det er ikke sådan, at der skal ske noget hver dag, og de skal pine død lege, og der skal være kammerater med, og det kører på de høje nagler hele tiden. Vi har det meget sådan med at slå bremserne i og sige: "Nej, der skal ikke være noget i dag". (...) Vi kører enormt hårdt på arbejdet, der er meget, der skal jongleres med – med folk under sig og kolleger man skal have et godt forhold til hele tiden, så har man nok [menneskekontakt for den dag]. Så når man kommer hjem, så prioriterer man bare at være i familien; stille og roligt, og ikke alt det her med, at man også skal stille nogle aktiviteter an for børnene. Vi prioriterer bare, at nu skal det være stille og roligt, når vi kommer hjem; for nu er vi 'fed-up'."* Far: *"Vi har brug for en pause."* Mor: *"Ja, og det vurderer vi så også, at børnene har."* (Mor, korrespondent; Far, mellemlider)

En anden måde, hvorpå familien imødegår de emotionelle forhold omkring familiens behov, er ved at konkretisere dem, så de bliver opnåelige i hverdagen. En af strategierne er, at de har forenklet mange af familiens behov til, at de har brug for at være sammen alle fire uden at have alle hverdagens timer minutiøst planlagt. Hermed bliver målet for familiens og børnenes trivsel konkretiseret og opnåeligt, hvilket ikke ville være tilfældet, hvis de havde et mere abstrakt begreb om trivsel i hverdagen. Dette er endnu et eksempel på en emotionel strategi: At operationalisere abstrakte behov, så det bliver muligt at føle, man som forælder har mulighed for at indfri disse.

Når det ikke er nok at sige fra, og familien stadig ikke kan leve op til sine idealer, løses dette også med en emotionel strategi ved at acceptere, at man ikke kan nå alt. Moderen i familien siger:

*"I visse sammenhænge kan man godt tage sig selv i at sige: "Vi har ikke nok tid, der er ting, vi ikke har nået." Far: "Men så nåede vi det jo så bare ikke".*

På denne måde oplever familien at være i balance. De prioriterer det, de finder vigtigst (samvær i familien og interessante jobs), konkretiserer og forenkler deres mål, siger fra over for andre ting (eksempelvis forældres fritidsinteresser) og accepterer det, de ikke kan nå (stor vennekreds med videre).

Andre eksempler på emotionelle forhold, der imødegås med emotionelle strategier, er behovet for både at være en succesfuld forælder og gøre karriere. Dette imødegås af en af de førnævnte familier ved at tænke livet som inddelt i faser. Inden børnene blev født, fokuserede begge forældre på karrieren med lange arbejdstider og høje ambitioner. Mens børnene er små, skruer de ned for blusset og accepterer, at børnene i denne livsfase kræver meget af deres tid. Senere, når

børnene bliver større, planlægger de igen at fokusere mere på deres personlige ambitioner på arbejdsmarkedet. Hermed bliver det emotionelle forhold løst med en emotionel strategi: Livsfasetænkning.

Disse to kombinationer af forhold og strategier svarer til hinanden og formår at gøre idealer til realiteter for forældrene. Det er dog ikke altid, at det lykkes, hvilket betragtes i det efterfølgende. For hvad så, når strategiernes karakter ikke svarer til forholdenes karakter?

## Familier i ubalance

### Praktiske forhold imødegået af emotionelle strategier

De praktiske forhold i børnefamilier finder ikke altid praktiske løsninger. Et eksempel på dette er en tredje familie, der har et ideal om, at arbejdet ikke må fylde for meget i hverdagen, da det går ud over familien – i form af mangel på tid, opmærksomhed og energi. Dette kunne løses praktisk med et deltidsjob eller et mindre krævende job. Begge forældre nævner eksemplvis selv *"at blive skraldemand eller kassedame eller helt at sige op"*. Men i stedet for at løse den praktiske problemstilling med praktiske strategier bliver strategierne ved det emotionelle i form af 'undskyldninger'. De siger eksemplvis:

*"Hvis jeg sagde mit job op for at få mere tid, så havde vi jo ikke råd til at bo her. Så havde det jo nogle konsekvenser, så skulle børnene tages ud af skolen, flyttes hen et andet sted. Så på den måde, så er det jo svært at tage den prioritering." (Mor, sekretær)*

Benævnelsen 'undskyldninger' skal ikke forstås sådan, at argumenterne ikke er legitime, for det er de. Men den emotionelle strategi med at undskylde status quo med, at det ikke kan være anderledes, løser ikke det

praktiske forhold for familien. Arbejdet fylder stadigvæk for meget, og det går ud over balancen mellem familie og arbejde. En anden emotionel strategi, der heller ikke løser det praktiske forhold, er at se alternativerne som utopier for dermed at afvise dem:

*"Ja, kunne man arbejde lidt mindre og så få den samme løn, så ville det være [godt], fordi at så kunne man også få mere tid, man kan ikke få for meget tid sammen med børnene, så det vil da være mere ideelt. Men så er viovre i det, hvor det ikke er så sandsynligt".*  
(Mor, sekretær)

Et andet eksempel på et praktisk forhold, der forsøges løst med en emotionel strategi, er en forælder, der oplever, at arbejdsmængden på jobbet kræver hendes tilstedeværelse ud over den normerede arbejdstid. Måden, hvorpå hun imødegår det praktiske forhold, er med en emotionel strategi: Når hun forlader arbejdspladsen, har hun dårlig samvittighed over for kollegerne, der sidder tilbage med opgaverne. Og når hun bliver på arbejdspladsen, har hun dårlig samvittighed over for familien, som har brug for hende hjemme. Heller ikke dette formår at løse problemet, og det forstyrrer balancen mellem arbejdet og familien.

### **Emotionelle forhold imødegået af praktiske strategier**

Et emotionelt forhold, der kan være vanskeligt at imødegå effektivt for børnefamilierne, er problemstillingerne omkring børnenes behov for forældrenærvær. I en af de interviewede familier har kvinden eksempelvis dårlig samvittighed over for både familien og arbejdet, fordi hun ikke føler, at hun er nærværende nok begge steder. Når hun sidder på arbejdet, tænker hun på familien og omvendt. Hendes mand foreslår hende at løse det emotionelle problem med en emotionel strategi, nemlig ved at acceptere, at

hun når det, hun når – og dermed vurdere det som tilstrækkeligt. Han siger: *"Du ved, at du gør det, så godt du kan, og du ved, at det er i virkeligheden også godt nok."* Hun svarer hertil: *"Nej, det ved jeg ikke"*. Hendes strategi er i stedet at forsøge at planlægge sig ud af den dårlige samvittighed for at nå mere og være mere fokuseret. Dette forværrer faktisk den dårlige samvittighed, idet hun ikke formår at efterleve sin planlægning. Den praktiske strategi er altså ikke nyttig i forhold til det emotionelle problem.

Et andet eksempel på praktiske forhold, der imødegås med emotionelle strategier, er det gennemgående problem omkring tid som et knapt gode. I nogle tilfælde forsøges det løst med udskyldesstrategier som: *"Det får vi nok tid til senere"*, vel vidende at de ikke kan se ønsket realiseret, heller ikke ude i fremtiden.

I forholdet til kombinationen mellem forhold og strategier er det nærliggende at spørge, om det aldrig er succesfuldt at imødegå et forhold med en 'forkert' strategi? Altså, at det eksempelvis lykkedes for moderen i eksemplet ovenfor at løse sin dårlige samvittighed med en stram planlægning. Hertil kan det siges, at det på baggrund af denne undersøgelses iagttagelser lader til, at de mest holdbare, robuste og langsigtede løsninger forekommer både for den enkelte forælder, men også for familien som helhed, hvis forhold og strategi matcher hinanden. Fremhæves moderen med den dårlige samvittighed igen, kan det siges, at hendes planlægning i nogle henseender kan 'lappe' hverdagens små huller med den hurtige lim, altså planlægning, men forholdet, den dårlige samvittighed, vil i det store hele stå umødt hen. På trods af vellykket planlægning vil hun stadig have en underliggende dårlig samvittighed, og man kunne forestille sig, at hun ville være yderst sårbar i en situation, hvor planlægningen 'vælder', hvilket kunne forværre den dårlige samvit-

tighed og gøre, at hun vil have svært ved at komme på sporet igen.

Termen 'coping-strategier' indikerer, at der er tale om meget bevidste tilgange til løsninger af bevidste problemstillinger, men dette er ikke altid tilfældet. Når forældreparrene interviewes, er det selvsagt de bevidste og italesatte problemstillinger, der primært kommer for dagen, men coping-strategier kan også betragtes som andet end en bevidst udjævning af forskellen mellem bevidste idealer og realiteter. I det daglige møder forældrene utallige forhold, de må handle i forhold til, og mange af disse imødegås helt ubevidst eller i hvert fald uden italesættelse. Det væsentlige bliver således ikke, om forældrene gør sig forholdene og strategierne bevidst og eksempelvis diskuterer dem indbyrdes, men om der mere eller mindre bevidst benyttes effektive coping-strategier til at imødegå de forskellige forhold. De daglige ubevidste coping-strategier vil derfor ikke være så fremtrædende i samtalen med forældrene, da de ikke er så reflekteret i forhold til disse.

## Opsamling – idealer, realiteter og strategier i småbørnsfamilier

Disse betragtninger om idealer og realiteter fortæller os noget om forskellen mellem de familier, der oplever balance, og de familier, der oplever mindre eller større grad af ubalance. Det afgørende er, om der er overensstemmelse mellem deres idealer og realiteterne i hverdagslivet eller ej.

Familierne i balance formår at gøre deres idealer til realiteter og til en vis grad at trække deres realiteter nærmere til idealerne. Det sidste gøres i høj grad ved at reflektere over idealerne og på sin vis operationalisere dem, så de bliver mulige at føre ud i livet. En vag forestilling om at være 'den gode forælder' bliver ved en vellykket operationalisering således til en beslutning om, at børnene får,

hvad de har behov for, når blot min forældre er hjemme klokken fire, og der er tid til at lege, indtil aftensmaden kommer på bordet. Dermed bliver målet opnået, og de travle forældre kan leve med et realistisk, liseret mål frem for et uopnåeligt ideal. På denne måde formår familierne, der er tilfredse med deres tilværelse, at få ideer til realiteter til at nærme sig hinanden og ved at finde løsninger, der hæver realiteterne til idealniveauet, eller ved at tilpasse idealerne til, hvad der er realistisk.

Samtidig formår familierne med den bedste balance, bevidst eller ubevidst, at tilpasse de praktiske forhold med de emotionelle forhold og de emotionelle løsninger. Dette skal dog forstås således, at nogle familier slet ikke formår at løse deres problemstillinger strategisk. Det er blot de enkelte forhold, de ikke kan råde over, der vælter hverdagslivets balance og resulterer i en oplevelse af ubalance.

## Afsluttende bemærkninger

Ved at betragte balance mellem arbejdsliv og familieliv som et spørgsmål om overensstemmelse mellem idealer og realiteter, ses der ud over stereotype og normative forestillinger om, hvad forældre og børn har behov for. I denne definition betyder det ikke noget, om forældrene føler et behov for et personligt udfordrende og udviklende arbejde, eller om børnene har særlige behov af den ene eller anden art. Det, der er afgørende for oplevelsen af balance, er, om man som forælder har en oplevelse af, at man formår at efterleve sine idealer, herunder at man søger at tilgå emotionelle og praktiske forhold i hverdagen med en strategi, der matcher forholdenes karakter.

Et af de kritikpunkter, der kan rejses mod undersøgelsens konklusioner, er, at de er baseret på et øjebliksbillede af de fire familier på et tidspunkt i deres liv, hvor ud fra

der drages konklusioner om deres mere eller mindre succesfulde opnåelse af balance mellem arbejdslivet og familielivet. Det kan dermed diskuteres, hvor holdbar denne *oplevelse* af balance er. På baggrund af dette stillbillede kan vi eksempelvis ikke konkludere noget om familiens trivsel på længere sigt ved at betragte deres balance i nuet. Sat på spidsen kan vi altså ikke sige, om familierne, der oplever balance nu, har større risiko for at gå i opløsning inden for 5 år end andre familier, om forældrene i højere grad udvikler stress, eller om børnene trives optimalt i familien, når de bliver ældre. De udviklede modeller kan altså kun sige noget om familiernes interne trivsel her og nu, men kan ikke bruges til at betragte familiernes trivsel på sigt. Modellerne er da også tænkt som et anvendeligt analyseredskab til familier og familiernes berøringsflader, da de med deres pragmatiske tilgang har en udpræget løsningsorienteret tilgang til balanceproblematikken.

Der har i denne kvalitative del af undersøgelsen ikke været fokus på eventuelle forskelle, ligheder og sammenhænge mellem familiernes oplevelse af (u)balance og deres uddannelsesgrad, køn, socialgruppe, stilling, arbejdsforhold og andre interessante variable. Vort fokus har været på 'forældre-enheden' frem for den enkelte forælder eller det enkelte individ. Derfor er vi eksempelvis ikke kommet ind på kønsmæssige betragtninger, selv om sådanne sandsynligvis også kunne identificeres og være genstand for interessante analyser. Et sådant kønsperspektiv mener vi dog ikke på baggrund af denne undersøgelse at have belæg for at udtale os nærmere om. Ligeledes kunne det være nærliggende at analysere dybere ind i de interviewede forældres balance i forhold til deres sociale gruppering i samfundet. Forældrene er begge udearbejdende, samlevende og bor i et pænt forstandskvarter til en større dansk by, og analysen ville måske

have formet sig anderledes, hvis vi havde taget udgangspunkt i et andet område med en anderledes social sammensætning.

På trods af at vi ikke har fokuseret på køn og kun på familier fra 'mellemlaget', mener vi, at vores begreber, modeller og teser kan anvendes til at analysere balancen hos familier med en anden social baggrund, herunder enlige forældre af begge køn. Det skyldes måden, hvorpå balancebegrebet er tænkt og anvendt i denne undersøgelse, hvorpå forholdet mellem idealer og realiteter er tænkt og anvendt, hvor det i og for sig er irrelevant, hvilke eksakte idealer der ligger til grund for den enkelte families hverdag. Det interessante ligger, som nævnt tidligere, i det forhold, om idealerne realiseres af familierne i hverdagen eller ej.

Når begrebet 'balance' operationaliseres som i denne undersøgelse, placeres ansvaret for familiens trivsel i høj grad hos det enkelte forældrepar. Det er *deres* mere eller mindre effektive håndtering af de forskellige problemstillinger, der afgør familiens (u)balance. På denne måde lægges der op til at frikende eksempelvis arbejdspladser, normer og samfundsforhold for medansvarlighed. Det interessante er i denne henseende, at det er i overensstemmelse med forældrenes egen fortolkning af denne problemstilling, da langt størstedelen af dem også mener, at balance er et individuelt anliggende. Det pudsige er dog, at det til trods for denne individuelle orientering er de samme problematikker, som præger de forskellige familiers hverdag. Det tolkes i høj grad som en personlig sejr eller et personligt nederlag, alt efter om det lykkes eller mislykkes at opnå og opretholde balance. Vi finder det dog i denne sammenhæng fristende at stille spørgsmålet, om ikke balance mellem familieliv og arbejdsliv har karakter af et kollektivt og strukturelt *forhold*, som forældrene selv søger at løse med en individuel *strategi* – og er det den rette tilgang? Ville det ikke i

henhold til resultaterne af denne undersøgelse være mere hensigtsmæssigt, effektivt

og holdbart at imødegå et kollektivt forhold med en kollektiv funderet strategi?

## NOTER

- 1 Denne artikel er udarbejdet på baggrund af bachelorprojektet "Hverdagslivets Balance", Sociologi, AAU, foråret 2006. Projektet er udarbejdet af Stine Lyngborg, Kirstine Guldager Madsen og Gitte Løth Skoust, under vejledning af lektor Antje Gimmler.
- 2 Der blev uddelt spørgeskemaer til samtlige 111 forældre, hvoraf 88 (= 79 %) besvarede skemaet. 43 angav, at de var interesserede i at medvirke i det efterfølgende interview.

- 3 Udarbejdet på baggrund af vores egen undersøgelse (Lyngborg, Madsen & Skoust 2006)
- 4 Undersøgelsen indeholder ud over analyserne af de enkelte familier også betragtninger om relationen mellem arbejdsliv og familieliv set i lyset af Arlie Hochschild (2003) og Richard Sennetts (1999) teorier om forholdet mellem arbejdsliv og familieliv. Der fokuseres især på begreber som fleksibilitet, og komplementaritet og konkurrence mellem arbejdsliv og familieliv.

## REFERENCER

Aldwin, Carolyn M. (1994): *Stress, Coping, and Development – An Integrative Perspective*, The Guilford Press.

Bonke, Jens & Nanna Therese Meilbak (1999): *Danskere på fuldtid – deres faktiske og ønskede arbejdstid*, SFI-survey august 1999, København, Socialforskningsinstituttet.

Hestbæk, Anne-Dorte (1995): *Forældreskab i 90'erne*, Rapport 95/5, København, Socialforskningsinstituttet.

Hochschild, Arlie (2003): *Tidsfælden – Når familien bliver arbejde og arbejdet bliver familie*, København, Munksgaard Danmark.

Holt, Helle & Ivan Thaulow (1996a): *Erfaringer fra et udviklingsprojekt om familievenlige arbejdspladser*, København, Socialforskningsinstituttet.

Holt, Helle & Ivan Thaulow (red.) (1996b): *Reconciling Work and Family Life – An International Perspective on the Role of Companies*, København, Socialforskningsinstituttet.

Hörning, Karl H., Anette Gerhard & Matthias Michailow (1995): *Time Pioneers – Flexible Working Time and new Lifestyles*, Cambridge, Polity Press.

IDA (2002): *Ingeniører mellem arbejdsliv familie og stress*, København, Ingeniørforeningen Danmark.

Lyngborg, Stine, Kirstine Guldager Madsen & Gitte Løth Skoust (2006): *Hverdagslivets Balance*, Aalborg Universitet, Sociologi.

Sennett, Richard (1999): *Det fleksible menneske – eller arbejdets forvandling og personlighedens nedsmeltning*, Århus, Forlaget Hovedland.

Teknologirådet (2005): *Balancen mellem arbejdsliv og andet liv*, Teknologirådets rapporter 2005/11, www.tekno.dk

Tonboe, Jens (2004): "I dit ansigts sved... Danmark som arbejdssamfund?" i Jacobsen, Michael Hviid m.fl.: *Arbejdssamfundet*, København, Hans Reitzels Forlag.

Stine Lyngborg, Bac.Scient.Soc., studerende AAU, stinelyngborg@yahoo.com

Kirstine Guldager Madsen, Bac.Scient.Soc., studerende AAU, kirstine@guldagermadsen.dk

Gitte Løth Skoust, Bac.Scient.Soc., studerende AAU, gitte@skoust.net