

Övningarna, kopplade till boken "Knyt An!" är förslag och kommer inte i någon speciell ordning. Välj en som ni/du känner är viktig att arbeta med. Eller lägg till ett eget område ni vill utforska tillsammans.

## Kapitel 7 Vad gör ni med räkorna?

Övning 1 Mattan

Övning 2 Fakta kontra fantasi

Övning 3 Vad innebär kompromiss?

Övning 5 Jämställda, på alla plan?

Smått och gott

Mina goda råd

Förhoppningsvis har ni fått en större förståelse för er själva och varandra när ni kommit så här långt i boken. Att ni kan lyssna på varandra utan att gräla. Att den andres perspektiv kan vara värt att ta in osv.

"Det är bara med hjärtat man ser bra."

**Antoine de Saint-Exupéry**

### Övning 1 Mattan

Tänk er en stor rund matta under er, den representerar dygnets alla timmar. Var och en ritar en stor cirkel på papper och fördelar nu utrymmet efter hur mycket 1) Familjen AB dvs barnen, huset, hunden tar 2) dels er parrelation, 3) dels att var och en har ett eget utrymme för träning, vänner etc 4) jobbet. Vill ni så lägg till en femte tårtbit.

- Presentera era cirklar för varandra, en i taget. Känner ni igen er i den andres fördelning? På en skala 1 – 10, berätta vad du gillar respektive saknar i din partners cirkel.
- Hur vill ni ha det? Behöver ni justera utrymmet för någons tårtbit? Hur gör ni det? Var konkreta.

- Kan ni konstruera en gemensam cirkel med tårtbitar vars storlek ni är överens om? Bra jobbat i så fall! Inte överens? Låt det vara och återkom om någon vecka till det samtalet. Vem vet vad som kan ha förändrats.

En familj där barnen/renoveringen/sociala medier etc får ta det mesta utrymmet, den bäddar för framtida problem. Garanterat. Ni behöver knyta an ofta och det kräver engagemang, tid och att längta efter varandra. Glöm inte boka in partid i almanackan.

## Övning 2 Fakta kontra fantasi

Den här övningen kräver en tredje person och gärna att den filmar när ni svarar. Ni förbereder genom att skriva ner många korta frågor typ Vem diskar oftast? Vem tänker på

att byta ut glödlampor till ledlampor? Vem surar när hen får mothugg? Frågorna kan handla om ansvaret för barnen, hus- och hemarbetet, om er som personer eller vad ni vill utforska.

Sitt bredvid varandra och titta på den tredje som läser frågorna i snabb takt. Ni svarar genom att peka på er själva eller den andra. Slå ut med händerna om ni inte vet.

Sen tittar ni på filmen och identifierar vilka frågor ni vill gå vidare med. Fakta är bättre än fantasi, så gör gärna enkel statistisk under de kommande veckorna. Sitt sen ner och studera resultatet: vad gör ni nu när ni vet?

## Case: I stället för ord

”På dejtingsajten Match hittade jag en intressant text: ”... söker en kvinna som är lite lat.” Självklart kunde jag inte låta bli att skriva och fråga varför hon ska vara det? Svaret löd: ”Hej! Min exsambo ville att jag skulle dammsuga hela huset på 170 kvm varje dag. Hon var mycket pedantisk, i synnerhet det sista halvåret vi bodde ihop. Därför söker jag någon som är lite lagom lat eller normal. Dammsugning behöver inte göras oftare än en gång i veckan tycker jag.”

Mitt svar blev: ”Hon måste ha varit mycket arg på dig. Och ångestfylld. Förstår din önskan bättre nu. Lycka till i ditt sökande.” Svaret löd: ”En bra analys. Idag har jag köpt städservice för min nya lägenhet.””

Ett par raders kommunikation och en relations inre värld öppnar sig. Har du läst boken får du förmodligen en idé om vad som utspelat sig.

### Övning 3 Vad innebär kompromiss?

Viktigt att prata om är vad ni menar med ordet kompromiss. Vi vill förstås tro att vi kan bli överens bara vi går halva vägen var. Men det kanske aldrig låter sig göras. Om det inte går att mötas i hur ofta ni ska dammsuga hela bostaden. Hur löser ni det då?

Viktigast är att, hur ni än beslutar tillsammans, var och en tar ansvar och håller det ni bestämt. Har du gått med på att varje vecka sköta blommorna – kan du inte låta dem halvdö och säga ”Jag är inte så bra på sånt här.” Det är att smita. Var i stället stolt över att du är vuxen, och både har, kan ta – och tar ansvar.

”Det är inte brist på kärlek, utan brist på vänskap, som gör äktenskap olyckliga.”

**Freidrich Nietzsche**, filosof

### Övning 5 Jämställda, på alla plan?

Det är lätt att säga ”vi är jämställda”, men gäller det alla områden?

#### Ekonomiskt

Betalar ni i proportion till inkomst? Får den som är hemma pensionspengar på sitt konto från den som jobbar osv. Den som tjänar mest i familjen kan förhandla att istället för löneförhöjning få betald städhjälp eller hämtning etc. Ekonomi är en värld där kvinnor hittills dragit det kortaste strået, så ta tag i det innan det blir för sent. Se också referenslistan i boken för tips på mer information.

#### Praktiskt

Låt var och en göra en lista där den tycker sig göra mer jobb, än den andre. Eller områden ni behöver diskutera och dela upp. Ni behöver inte dela lika på allt, men låt båda vara hyfsat nöjda. Och, **ha en gemensam idé om vad ni vill föra vidare till era barn.**

## □ **Känslomässigt**

”Det känslomässiga arbetet skapar en väv som håller ihop samhället.” Det säger författaren Gemma Hartley och tar flygvärdinnorna som exempel. De har både ett säkerhetsyrke och ett serviceyrke där deras leenden är till för att skapa trygghet hos resenärerna. Hon pekar på att alla kvinnor på ett eller annat sätt verkar under det känslomässiga arbetets förtryck. Som att kvinnor, med smidighet, måste kunna parera mäns hot om våld. ”Män kan känna sig lockade att gå över en gräns, och sedan ännu en eftersom de utgår från att kvinnor inte kommer att göra eller säga något som gör dem obekväma.”

Det här är **en** aspekt, hemma hos er kanske det finns något annat än hot om våld att få syn på?

## □ **Maktmässigt**

Är makten över någon aspekt av AB Familjen eller Parrelationen AB något ni behöver titta närmare på? Kvinnor brukar ha makten över hemmet, barnen och allt förknippat med det. Mannen bestämmer över det som finns utomhus, bil, båt osv. Eller? Hur har ni det? Hur vill ni ha det?

”De relationer där mannen uppger att de delar lika på hemarbetet men kvinnan uppger att hon gör mer, upplevs som sämst och minst stabila.”

Enligt en studie i sociologi, **Stockholms universitet**

Smått och gott

### **Gör något kul med vännerna**

Bjud in till ett städrave. Ni är ett antal som går turas om att gå hem till varandra och göra det där ni aldrig hinner eller orkar själva. Putsa fönster, köra till tippen, måla balkonggolvet eller vad det nu kan vara. Avslutningsvis äter ni soppmiddag eller något annat enkelt. Trevligt sällskap och saker blir gjorda.

## Selektivt städande

Är ekonomin dålig, låt en städare ta bara de jobbiga eller trista rummen. Eller en genomstädning av köket från tak till golv vore väl inte så dumt? Och nästa gång är det likadant med badrummet och hallen. Osv.

## Listansvarig

Listor tenderar att hålla en tid och sen fungerar de inte längre. De kräver också att skötas om. Kan ett äldre barn bli listskötare med ansvar för uppdatering? En gång i veckan gås listan igenom och nytt fylls på vid familjerådet. En rolig gemensam sak görs varje månad för att upprätthålla systemet.

## Mina goda råd

- ✓ Ge din partner uppskattning för vad han eller hon gör. Något så litet som ett tack för disken eller ny datorkabel, stärker relationen, visar forskarna. Det visar att du ser hen och bekräftar att du är tacksam för det som görs.
- ✓ Ta inte så allvarligt på städandet eller ny teknik där hemma. När det kommer till kritan är våra relationer det viktigaste. Vårda dem i stället, ta med middagen och familjen till parken tex. Glöm inte att ha roligt tillsammans!