

## Familiens behov for hvile i højhastighedssamfundet

”Tilværelsen speedes hele tiden op. Allerede før undfangelsen planlægger moderne forældre, hvordan deres børn kan lære hurtigt og komme to skridt foran deres jævnaldrende. Og når graviditeten er på plads, spiser mange uhørt sundt, nogle spiller endda klassisk musik, mens andre læser fremmedsprogede romaner for det, der endnu kun er et foster. De forældre, som ikke er forud for deres børns karriere, er skyldbetyngede, for de ved, at deres børn kan blive de langsomme. De, som bliver ladt i stikken”. (Rasmus Willig i: Rosa 2014, s. 7).

Udsagn som disse giver mig en følelse af stress – både på forældrenes vegne, men også for de ufødte børn, som tvinges til at være en del af det hurtigt accelererende samfund, som sociolog Hartmut Rosa betegner det. Jeg finder denne udvikling og tilgang til børn og familielivet bekymrende, og jeg har lyst til at se på hvilken plads og relevans hvile har i samfundet i dag. Et samfund hvor undersøgelser viser at flere og flere børn bliver stressede i en meget ung alder. Allerede fra vuggestuen, ja selv fra de første besøg af sundhedsplejersken, bliver barnet nøje fuldt ift. om det følger ’normalen’ for de forskellige udviklingstrin - og falder det udenfor, kan det skabe stor usikkerhed hos forældrene, især hvis man er helt nye forældre.

Præst og forfatter Tomas Sjödin beskæftiger sig i sin bog ”Det sker når du hviler” (Sjödin 2013) med hvile i et åndeligt perspektiv ud fra den jødiske sabbat. Jeg finder det interessant at se på hvordan disse tanker vil kunne bidrage positivt til familien i dagens samfund. Når jeg vælger at beskæftige mig med hvile ud fra familien og ikke blot børnene, er det ud fra en tanke om at forældre er rollemønstre for deres børn.

### Højhastighedssamfundet

Den tyske sociolog Hartmut Rosa tegner et billede af dagens samfund, som er præget af høj hastighed (speed-dating, powernaps, fastfood osv.) og den generelle hunger efter mere tid. Dette på trods af at vi i høj grad får mere og mere tid til rådighed i kraft af teknologiens hjælp på mange områder. (Rosa 2014, s.21).

Der er i dag ikke den samme stabilitet ift. egen, men også familie og venners jobsituation, familieforhold, bopæl osv. Tidligere overtog sønnen fx faderens erhverv og virksomhed i hjembyen, hvor samfundet i dag er præget af en mere individualistisk tankegang. Det handler i dag ofte mere om hvad jeg bliver mest lykkelig af at lave, end om at påtage sig ansvaret for at føre familiens virksomhed videre. Desuden ser vi i dag en væsentlig højere skilsmisserate end for fx 50 år siden (Rosa 2014, s.24-25).

Den manglende stabilitet ser jeg som en stor udfordring og fare for familielivet, da dette er endnu en stressfaktor for både børn og forældre. En skilsmissefamilie vil på mange områder skulle planlægge hverdagen mere nøje, fx. ift. aflevering og afhentning af børn. Jeg forestiller mig, at det kan være svært at have helt så mange rolige stunder sammen med sine børn, når man i dagene med børnene skal løbe dobbelt så stærkt med alt det praktiske – fremfor hvis mor og far boede sammen.

*”Uanset hvor hurtige vi bliver, vil vores andel af verden, dvs. proportionen mellem de muligheder, vi fik realiseret, og de muligheder, vi gik glip af, ikke stige, men derimod konsekvent dale. Det er, tør jeg godt sige, et af det moderne menneskes største tragedier: At det følger sig fanget i et*

*evindeligt roterende hamsterhjul, hvor dets hunger efter liv og verden ikke bliver tilfredsstillet, men kun stadig mere frustreret.* (Rosa 2014, s. 37-38).

Når mulighederne for at gøre vores dagligdag nemmere er der, så benytter vi os af det. Vi nøjes ikke med at udføre de 'nødvendige' opgaver, men sætter forventningerne til os selv og vores omgivelser endnu højere, fordi vi ved det er muligt. Spørgsmålet er hvorvidt det er sundt at presse os til endnu mere. Vi vælger, som Rosa nævner, ikke blot at tilbagelægge den samme afstand som vi gjorde før i tiden. Nu hvor det er en mulighed vælger vi fx at køre længere afstande eller skrive lidt flere e-mails, hvilket i realiteten betyder at vi ikke opnår at have mere tid (Rosa 2014, s.30).

Efter at have læst Rosas beskrivelse af samfundet i dag, så bekræfter det mig i, at familien er under pres, da den let kan komme til at lide under de mange muligheder, vi har adgang til. Vi ønsker at leve det gode liv og søger ivrigt efter at opnå det igennem den gode karriere, velstanden, det flotte hus og den nye bil - for da vil det udadtil i hvert fald udstråle det gode liv. Jeg kan være bekymret for, at al den higen kan have konsekvenser for familielivet. Jeg ser at man som forældre ofte er nødt til at kæmpe imod samfundets tendenser for at kunne skabe de bedste vilkår for ens børn og familieliv. Det kræver mod, energi og stort engagement at bryde med tendensen til, at alt skal gå hurtigt, og jeg forstå godt hvis det kan være svært for mange af "slippe fri" af hamsterhjulet. fordi "sådan gør man jo". Vores samfund er sådan indrettet, at børn skal sendes afsted i daginstitution mange timer om ugen, så forældrene begge kan arbejde fuldtid – så der kan betales af på huslånet, som er sat efter at der er to fuldtids indtægter i husstanden. For at slippe fri af hamsterhjulet skal der derfor tænkes væsentligt anderledes og kreativt, og økonomisk må der også gives afkald på visse goder. Fremfor at se dette som et offer mener jeg det skal ses som en investering i børnene, da mindre tid på arbejde må kunne betyde mere tid med børnene.

## Hvilen

Præst og forfatter Tomas Sjödin ser i sin bog "Det sker når du hviler" (Sjödin 2013) nærmere på hvilen. Den skal ses som et modtræk til den tendens vi ser i dag, hvor hvilen nærmest betragtes som en synd. Det er kontrastfyldt at læse Sjödin efter at have læst Hartmut Rosa, fordi man næsten mærker hvordan tempoet bliver sat væsentligt ned og hvor det føles helt rigtigt at hvile sig under læsningen.

Sjödin går tilbage til skabelsesberetningen i 1. Mos 2, 2-3 og ser på hvordan hvilen her er omtalt. "Skabelsen var ikke færdig før hvilen var indviet, og den første der trådte ind i denne velsignede tilstand var skaberen selv. (Sjödin 2013, s.32).

I 2.Mos 31,17 står der omkring sabbattens forordninger hvordan Gud skabte jorden på seks dage, "men på den syvende dag hvilede han og pustede ud".

Sjödin påpeger i øvrigt hvordan det første Adam og Eva gør, er at hvile – og dette fortæller ham to ting; at mennesket blev skabt ind i en verden, hvor alt er gjort klar til dem, hvilket giver en dyb hvile - samt at det her bliver pointeret at hvilen skal være først. (Sjödin 2013, s.23)

Det bliver ud fra disse nedslag fra Bibelen tydeligt for mig, at Gud selv fandt hvilen utrolig vigtig, idet den er nævnt flere gange helt fra begyndelsen. Når det er så vigtigt for den Gud, som har skabt os, så siger det mig at det er godt for mennesket at hvile, og at vi derfor må forsøge at efterleve dette. Gud siger ikke blot, at hvilen er vigtigt – han går foran som vores rollemodel og viser med handling, at hvilen er vigtig og må prioriteres.

Sjödin beskriver ordet 'hvile' som et meget rummeligt ord – et sted hvor man kan gemme kærligheden.

*"Hvilen er noget, vi vælger, fordi den i det lange løb kommer kærligheden og vores liv til gode"  
"At hvile er for en tid at tillade sig at miste kontrollen og lade livet komme til sig". (Sjödin 2013, s.22)*

Disse udsagn beskriver kort og præcist hvorfor jeg finder hvilen så relevant for familien i det ofte forjagede og stressede samfund vi lever i. Det handler om at træffe aktive valg og fravalg – at vælge at gå imod det forventningspres, familier i dag, pga. en tro på at de vil komme familien til gode i det lange løb.

Sjödin taler om at hvile og ansvar hører sammen. Hvis eller når vi bliver overstimulerede i det samfund vi lever i, kan vi ikke på samme måde følelsesmæssigt engagere os, men vil i stedet reagere med at være ligeglade. Dette understreger han som den største fare i det højhastighedssamfund vi lever i, og han skriver endda at dem, der trækker sig fra stress og jag vil blive mere engagerede. (Sjödin 2013, s.47)

Mon ikke vi alle kunne ønske os at være mere engagerede og mindre ligeglade? – for tanken om at vi let kan komme til at forsømme og såre de mennesker vi har følelsesmæssige relationer til er ikke rar. Det bliver tydeligt for mig, at Sjödins tanker om hvile ud fra Bibelen har en stor aktualitet og relevans hos familier i dag.

### **Hvorfor skal hvilen have plads?**

*"At hvile er at beslutte sig for, at det lige nu er godt nok. I lejligheden, i relationerne på arbejdet, i almindelsen eller hvad det nu kan være. Og så skal man ikke blive overrasket, hvis der er sket en betragtelig udvikling både det ene og det andet sted, mens man holdt fri"* (Sjödin 2013, s.66).

*"Meget i livet bliver aldrig mere end halvfærdigt. Det kan derfor være klogt undertiden at have en anden deadline end "færdigt"".* (Sjödin 2013, s. 64).

*"Når man hviler udvikles evnen til at værdsætte det, man ikke når i det hurtige tempo, det, som kun kan blive større med tiden. Det er logisk. Det er, når man har travlt, at man vader hen over blomsterne. Man ser ikke skønheden, for man når ikke at opfatte den.* (Sjödin 2013, s.73).

Disse tre citater fra Sjödins bog handler for mig om at lære at acceptere det uperfekte – og i stedet aktivt vælge at fokusere på skønheden midt i kaos; om det er blomsterne, børnene eller ægtefællen - da man ellers så let kan gå glip af alt det smukke i livet.

Tænk sig hvis man, når børnene er blevet teenagere, står med en følelse af at have gået glip af deres udvikling fra nyfødt indtil nu, eller at man i hvert fald blev så distraheret af alt muligt irrelevant undervejs.

Familievejleder Lola Jensen, som har mere end 30 års erfaring, har udgivet en bog med titlen "Må vi så få ro?" (Jensen 2017) med mange konkrete tips til hvordan der kan skabes mere ro og mindre stress i hverdagen. Hun advokerer for, at et langsommere tempo for børnefamilier vil give roligere og gladere børn, da hun har erfaret hvordan tempoet i børnefamilier er steget væsentligt de sidste 30 år. (Jensen 2017, s.8).

*"Man kunne tænke, at børn bare må lære at leve med en presset hverdag, fordi de voksne i dag har valgt, eller er fanget i, et liv i overhalingsbanen, hvor virksomhedsmålsætning, muskeltræning,*

*Mount Everest-bestigning og latte på caféen er et must. Måske kan børn leve med det, men de kan ikke så godt holde til det” (Jensen 2017, s.8).*

Børn er som de altid har været. Omgivelserne derimod har ændret sig væsentligt; familiens strukturer, hverdagens tempo, teknologien, krav om målbar læring osv.

Man mærker en bekymring hos Jensen, idet hun påpeger hvordan der som bekendt bliver flere og flere børn og unge med én eller flere diagnoser. Hun opfordrer til, at omgivelserne skal turde stoppe op og foretage ændringer til gavn for børnene og for familielivet generelt – fremfor at barnet bliver set som havende en problemadfærd, som skal udredes og diagnosticeres. Måske det i stedet handler om at se på familiens hverdag og hvordan den kan planlægges, så den bidrager positivt til barnets og familiens trivsel. (Jensen 2017, s.8-9).

Psykolog Ingrid Ortmann opfordrer forældre til at lære deres børn at være nærværende – ved selv at være nærværende. Mon ikke mange kan genkende scenariet når man kommer hjem efter arbejde og lige skal tømme opvaskeren eller lige sætte en vask over eller lige skal et eller andet, samtidig med at man egentlig forsøger at være med i en leg med sine børn.

Hun mener at børnene vil føle sig mere betydningsfulde og set, når forældre prioriterer ”blot” at være sammen med dem uden at ordne praktiske ting. Ortmann skriver at med blot 30 minutter om dagen, som bliver helliget tid til være sammen og til at skabe en rolig stund er nok til at skabe en rolig stund – og endnu vigtigere; børnene vil få en følelse af at være betydningsfulde nok til at deres forældre vil tilbringe god tid med dem. (Kristensen 2010).

Det er måske en af de største udfordringer i dag, at man forsøger at tage ønsket om effektivitet med hjem i familien, og man forsøger at gøre så mange ting som muligt på samme tid, for på den måde bliver der mere tid – eller gør der kunne man spørge? Måske dette også er udtryk for en manglende accept af det halvfærdige, jf. Sjödin. For hvis nærværet forsvinder på bekostning af at have nået flere ting, så tænker jeg det er en stor fare for familielivet.

Hvis børn ikke lærer at være nærværende vil de også gå glip af at nyde og reflektere over det, de oplever. Desuden, hvis alting går for hurtigt og man ikke får detaljerne med, vil børn let kunne ”miste” fantasien, og altid føle et behov for at blive underholdt. Ortmann opfordrer derfor til at der skal være mere status i at lave ingenting, hvor det er ofte er det omvendte i dag. (Kristensen 2010)

Jeg har lyst til at spørge hvad det mon egentlig er, at man forsøger at opnå ved at man gør en masse ting på én gang, frem for at prioritere at læse den bog for sit barn eller putte i sofaen. Jeg er godt klar over, at det kan virke provokerende, men hvad får man ud af det – og ville det være så forfærdeligt hvis opvasken eller vasketøjet lige kom til at vente en dag ekstra? Så er vi tilbage til Sjödin og hans udsagn om at lære at acceptere at meget ikke bliver mere end halvfærdigt.

Sjödin talte om at Gud hvilede før alting, og hvordan kan vi implementere det i familielivet? – måske ved at stå lidt tidligere op om morgenen – prioritere uforstyrret tid om eftermiddagen og gøre aftenputningen til en rolig stund. Men også ved at vise at det er okay at sidde og blot ’være’ – og måske som forældre fordybe sig i en bog. Jeg tænker ikke at det er den 1-åriges forældre, som kan og skal gøre det, men jeg tror det er givende for en 5-årig at se sine forældre prioritere hvilen – og stilletid med Gud.

Tænk hvis forældre bevidst vælger at have tid med børnene før alt det praktiske efter en endt arbejdsdag – hvilken forskel det vil kunne gøre for dem selv og særligt for børnene. Tænk hvis børnene faktisk føler sig mere betydningsfulde ved den ”simple” handling at man læse en bog før man tømmer opvaskemaskinen.

Derfor tror jeg også det hele bør starte hos forældrene – de er nødt til at gå foran og vise deres børn med handlinger, at det er okay at hvile sig og at det er okay at have dage helt uden planer.

### **Konklusion – hvordan giver vi hvilen plads?**

Det er blevet klart for mig efter at have læst Rosa, men også den nævnte artikel, at familien i høj grad er under pres i dag – og vil have stor gavn af mere ro og hvile. For mig at se handler hvile i en travl børnefamilie om at prioritere nærvær. Det er klart at det ikke er muligt at gøre alle timer af døgnnet, fordi der jo skal forberedes mad, børstes tænder osv. I stedet handler det for mig om at prioritere, at der hver dag er tid til nærvær med sine børn – og med sin ægtefælle for den sags skyld. Som Ortmann skriver, er det måske blot 30 minutter om dagen, som skal helliges nærværet, øjenkontakten og den fysiske berøring, uden at man har et halvt øje på telefonen, opvasken eller tøjvasken. Det tror jeg på er realistisk for langt de fleste, og som Sjödin skriver, så skal man ikke blive overrasket over at mærke en positiv udvikling ske, når man vælger at acceptere det halvfærdige – rodet, opvasken, bunken af vasketøj osv.

Jeg ser, at der er brug for mod, hvis man som familie vælger at træde ud af ’hamsterhjulet’ og aktivt vælger at ændre på områder i familien, som er pressede. Det vil som ofte kræve tilvænning og vil som nævnt også have økonomiske konsekvenser, hvis én eller begge forældre vælger at gå ned i arbejdstid for en periode, for at kunne finde tid til hvilen. Jeg har indtryk af, at mange forældre i dag føler sig usikre på om de klarer forælderrollen godt nok, fordi de føler sig set over skuldrene – både af familie, med-forældre og fagpersoner, hvilket også kan forhindre familier i at turde gå imod strømmen og ændre på vaner for familien.

Jeg er overbevist at blot få ændringer i hverdagen kan være med til at skabe mere ro i familien, og har derfor udvalgt en håndfuld af Lola Jensens praktiske råd til hvordan man skaber dette – mange flere kan findes i bogen ”Må vi så få ro?” (Jensen 2017).

#### **- Ro på morgenen**

Fremfor at irriteres over når børnene vågner tidligt, opfordres forældre til at glæde sig over barnets glæde og appetit på livet – og at der derfor også er lige lidt mere tid til at tage tøj på, spise morgenmad osv.

Desuden er det meget gavnligt for hele familien med rolige forældre som med rolige stemmer tydeligt guider børnene igennem morgens program. (Jensen 2017, s.42).

#### **- Ro på eftermiddagen**

Efter en lang dag i institution, skole og på arbejde vil en samling på familien og en lille snack være meget gavnligt, så det er muligt for alle at ”lande” tilbage i hjemme. Måske kan der også være en snak om dagen i et roligt og afslappet tempo.

(Jensen 2017, s.56).

#### **- Ro på fritidsaktiviteter**

Selvom fritidsaktiviteter er gode og givende behøver de ikke være del af det yngre børnehavens liv. Vent til barnet er klar og overfyld ikke ugen med fritidsaktiviteter.

(Jensen 2017, s.214).

**- Ro til hovedet**

Værdien i at bruge få ord fremfor lange monologer til sit barn. Der er i forvejen så mange indtryk, som børnene fyldes af, så hvorfor ikke hjælpe til, at de ikke behøver at blive stressede mere end nødvendigt. Fremfor at fortælle barnet om alle de ”mellemsgninger”, som man selv gennemgår for at komme frem til dagens program, så kun fortælle barnet i korte træk hvad planen er. (Jensen 2017, s.165).

**- Åndehuller til de voksne**

Det er vigtigt for forældre, at de prioriterer åndehuller til dem selv - om det er på vej til og fra arbejde eller på en løbetur; tid til at ”lade op”, så der bliver mere overskud til nærvær med familien. Samtidig er åndehuller med børnene også vigtige – tid til bare at være sammen, putte i sofaen uden en forventning om at man behøver at snakke sammen. (Jensen 2017, s.231)

Derudover har jeg et tilføjet et par forslag til hvordan man som kristen familie kan skabe plads til roen og hvilen, set ud fra et åndeligt perspektiv.

**- Familiens tid med Gud**

Jeg ser en stor vigtighed i, at der er overensstemmelse mellem hvad forældre siger og gør overfor deres børn – og derfor vil jeg foreslå at forældre gør det tydeligt for deres børn, når de har tid med Gud – bibellæsning og bøn. Jeg tror på, at ser man sin far og mor bruge tid i bøn, så inspirerer det også det helt lille barn.

I tråd med Sjødins pointe om at Gud startede med at hvile, så tror jeg at det er vigtigt at starte en ny dag med at lægge alle tanker, god som tunge, over til Gud – for at vi ikke skal bære byrderne alene. Er det muligt for familien at samles, selv blot for en kort stund om morgenen, tror jeg også det vil være givende at bruge blot et par minutter i bøn for dagen – og for hinanden.

Mange familier stræber efter at spise aftensmad sammen hver aften, og jeg mener denne stund er oplagt til at have tid sammen som familie – med Gud. Det kan være et andagtstykke og en bøn, og måske kan de lidt større børn dele et par ting fra deres dag, som bragte dem glæde – og her skal der selvfølgelig også være plads til at dele svære ting.

Jeg opfatter en sådan stund som hvile på lige fod med fysisk hvile, da det for familien vil skabe en rolig stund med nærvær uden at TV, telefoner eller iPads forstyrrer – og hvor det der fylder kan blive lagt over i Guds stærke hænder. Jeg forestiller mig derudover at børn, såvel som voksne vil få meget ud af at blive mindet om dagens glæder – og at få en pause fra tankerne om det, der mangler at blive gjort.

Mit håb er, at børnefamilier må finde måder hvorpå dagligdagens tempo kan sættes ned, så der kan blive mere plads til nærvær, ro og hvile, sådan at børnene får lov at udvikle sig til sunde og robuste børn med evnen til at finde ro indeni.

Afslutningsvist vil jeg sige, at jeg er klar over at der findes mange meninger og holdninger omkring hvad det gode familieliv er. Derfor mener jeg også, at det at prioritere hvile og ro for en familie aldrig må blive endnu et pres eller endnu en forventning, man lægger på sig selv.

Samtidig har jeg tillid til at Gud kan og vil vejlede til måder hvorpå man kan foretage gavnlige ændringer i familien for at skabe hvile og minimere stress, idet Gud selv gik foran og viste os vigtigheden i at hvile.

**Litteraturliste**

Jensen, Lola (2017): *Må vi så få ro*, Politikens Forlag

Kristensen, Dorthe Brøker (2010): *Indre ro gør dit barn godt*, Læst 01.12.2019,  
<https://www.alt.dk/boern/indre-ro-gor-dit-barn-godt>

Rosa, Hartmut (2014): *Fremmedgørelse og acceleration*, Hans Reitzels Forlag

Sjödín, Tomas (2013): *Det sker når du hviler*, Boedal (Dansk udgave 2014)