

## 21 UGEAVISEN FAMILIER UDEN STRESS

Ugeavisen har talt med noget så usædvanligt som tre fædre og mødre, som lever i stressfri familier – eller næsten stressfri familier. Læs her, hvordan de får deres hverdag til at fungere.

**Vibeke Dahl**

Vibeke Dahl er 32, gift med Lars på 40, og har en datter, Lærke, på fire. Lars har også en datter, Clara på 10, som er hos dem hver onsdag og hver anden weekend. Vibeke er bibliotekar, og Lars er kørelærer. De har begge meget skiftende arbejdstider og er glade for det.

Vibeke fortæller: „Vores arbejdstider betyder, at der altid er en af os, der har tid til børnene. Så vores børn ved ikke, hvad stress er. Vi er alle fire meget udadvendte, og har alle fire et godt humør. Vi er meget afslappede og tager tingene oppefra og ned. Vi synes, det er vigtigt, at vi laver det, vi kan lide i vores fritid – og det er ikke rengøring! Vi rydder selvfølgelig op, så vi kan finde vores ting, men ellers bruger vi mest tid på madlavning. Vi elsker alle fire at være i køkkenet og lave mad.

Vi er faktisk rigtig gode til at hygge os, og så griner vi meget. Vi har tit gæster, men gæsterne og deres børn går altid med i køkkenet, og så spiser vi, når maden er færdig og ikke klokken halv syv eller klokken atten nul nul, som mange danske børnefamilier gør.“

**Leif Ovesen**

Leif Ovesen er 38, gift med Helle på 37, og har to drenge, Kasper på seks og Andreas på fire. Leif er ingeniør og ansat i et stort entreprenørfirma. Helle er personalechef i et internationalt revisionsfirma.

Leif fortæller: „Da vi ventede vores andet barn tog vi på ferie i otte dage i Syditalien for at slappe af og for at finde ud af, hvordan vi kunne have to børn og to fuldtidsjob og stadig have et godt liv. Den ferie ændrede vores liv, for vi tog nogle store beslutninger. For det første besluttede vi at flytte, så vi nu bor i nærheden af mine forældre. Min mor er gået på efterløn, så hun kan altid komme og passe børnene, hvis de er syge. Og så besluttede vi at købe en bil mere, så vi nu har to. Det betyder, at den, der har tid, kan købe ind, og den, der har tid, kan aflevere børnene i børnehaven og i skolen. Vi besluttede også at få en rengøringshjælp en gang om ugen, så vi ikke behøver at skændes om, hvem der skal gøre rent. En af de mange små ting vi besluttede, var at stå op en time tidligere hver morgen, så vi altid har tid til at hygge os med børnene. Vi er begge to morgenmennesker, så det er ikke noget problem. Vi aftalte også, at vi ikke tager arbejde med hjem, mens børnene er små. Når vi er hjemme, så er vi hjemme, og så slapper vi af.“

**Sven Johansen**

Sven Johansen er 37 og enlig far til to tvillinger, Sofie og Martin, på 15. Han er reklamekonsulent og arbejder tit hjemme.

Sven Johansen fortæller: „De fleste tror, at reklamearbejde er meget stressende, men det er det ikke, ikke for mig i hvert fald. Jeg laver det, jeg kan lide. Og næsten altid på et tidspunkt, der passer mig. Jeg er altid færdig til tiden, for jeg arbejder hurtigt og effektivt. Jeg er faktisk ret god til mit job. Jeg tror, det er derfor, jeg næsten aldrig er stresset. Det er ikke kun noget, jeg selv siger, det siger mine børn også. Det eneste tidspunkt, vi er stressede, er om morgenen, når tvillingerne skal i skole. De står altid for sent op, og så bliver jeg sur. Jeg vil ikke have, at de kommer for sent. Og jeg vil have, at de spiser morgenmad, inden de går i skole. Ellers bestemmer de alting selv, så vi har ikke så mange konflikter.“