



LEVA TILLSAMMANS
Ingemar Gens
beteendevetare



MENTAL TRÄNING
Olof Röhlander
mental tränare



NÅ DINA MÅL
Catarina Enholm
karriärcoach



LEVA MED FAMILJ
Malin Alfvén
barnpsykiolog



LIVSÅSKÅDNING
Olle Carlsson
präst

leva livscoacher

Skriv till oss och fråga om relationer, jobb, familj, livsåskådning, personlig utveckling – ja, om livet! fraga@leva.nu Fråga Leva, Box 45100, 104 30 Stockholm

AVBROTT Ellen är rädd att hennes karriär skadas när hon är föräldraledig. Tydliggör dina mål och skapa personliga visioner, säger Catarina.

Catarina: "Håll kontakten med din arbetsplats"

JAG ÄR GRAVID OCH FÅR KARRIÄRPANIK

Jag väntar mitt första barn och det är helt fantastiskt och mycket efterlängtat. Samtidigt älskar jag mitt jobb och får nästan panik när jag tänker på att jag ska vara föräldraledig. Jag jobbar som ekonom och har börjat avancera på mitt företag och varit på en del ledarskapsutbildningar. Jag vet att mina chefer uppskattar mig och min arbetsinsats. Men den senaste tiden har jag hållit

tillbaka lite för jag vill inte ta för mycket plats – eftersom jag ändå snart ska vara bort under en längre period. Men som sagt jag vill verkligen inte halka efter i mitt yrkesliv "bara" för att jag ska bli förälder.

Hur kan jag förvalta min karriär under föräldraledigheten?

Ellen

Grattis till att du ska bli förälder och vad härligt att du känner att dina chefer uppskattar dig och det du gör.

Jag vill börja med en liten fundering jag fick när jag läste ditt brev. Hur kommer det sig att du nu håller dig tillbaka och inte tar plats på jobbet? Den tanke jag får är att du i ditt undermedvetna har en föreställning om att det är lite "kört" för din yrkeskarriär nu när du blir förälder? Jag vet inte om du känner så, men slut ögonen och fundera på min fråga ett ögonblick.

Catarina Enholm är karriärcoach och ledarskapskonsult. Skriv till Catarina på fragacatarina@leva.nu

Om du vill förvalta din karriär och säkerställa att dina chefer även under din frånvaro tänker på dig som en duglig person som de vill satsa på, bör du göra ditt allra bästa nu. Kör på och ge järnet, så kommer de att sakna dig än mer när du sedan försvinner ett tag. Fundera på vad du gjorde så bra tidigare och återgå till det. Ta för dig och visa framfötterna!

En sak som jag tycker är viktig när man tänker och planerar sin karriär är att skapa personliga visioner och mål. Ställ dig ett par frågor och skriv ner svaren:

Hur vill du att din framtida karriär ska se ut? Vad är det roligaste bland dina arbetssuppgifter just nu? Vilken riktning ska du gå åt? Vad vill du kunna och göra om 5 år? Vilka steg vill och ska du då ta? Skriv ner och föreställ dig den situationen.

Vad kan du då göra för att underlätta för dig själv att inte halka efter medan du är föräldraledig? Även här är tydliga mål viktiga. Börja med att tänka igenom och bestämma dig för hur du vill att det ska vara när du kommer tillbaka till jobbet?

GÄSTCOACHER!
Skriv till Leva och föreslå nya gästcoacher!
fraga@leva.nu

SKRIV TILL OSS och fråga om relationer, jobb, familj, livsåskådning, personlig utveckling – ja, om livet! fraga@leva.nu
Fråga Leva Box 45100
104 30 Stockholm

Nästa steg är att tänka på vad du kan göra under föräldraledigheten för att säkerställa att du gör den delen som du faktiskt kan påverka. Gör en liten och konkret handlingsplan. Till exempel att:

- en gång i månaden läsa igenom allmän information från min arbetsgivare.
- hälsa på arbetsplatsen med barnet och fika till exempel en gång per månad för att påminna alla om att jag finns.
- hålla sig ajour genom att läsa någon bok, någon artikel, diskutera med någon kollega ectera. Detta hjälper dig framför allt med att inte tappa självförtroendet som yrkesperson.

Jag tycker att yrkeskarriären är viktig och det är klokt av dig att fundera och reflektera om hur man tar hand om den medan man är borta en stund. Men det viktigaste jag har att säga är ändå – njut och var fullt närvarande med ditt barn! Ingen yrkeskarriär i världen går upp mot glädjen av att vara förälder. Dessutom så blir man som förälder bra på att prioritera och du kommer med all sannolikhet att bli en än bättre yrkesperson.

Lycka till!

Catarina Enholm

leva livscoacher

Olle Carlsson är präst och livscoach i Leva. Skriv till Olle på fragaolle@leva.nu

GEMENSKAP Inger vill dela allt med sin nya man, det vill inte han. Försök lyssna på vad han säger även om det gör ont, säger Olle.

Olle: "Båda måste vilja satsa"

MIN MAN VILL INTE DELA ALLT

Jag vill dela livet med min nya man. Vi har levt ihop i tre år och träffades när vi var i 40-årsåldern, båda nyskilda och med egna barn. Han har en annan syn på relationen, har ett stort behov av egen zon, och kan nästan bli förbannad om jag svarar i telefon hemma hos honom. Han vill att vi lever separata liv, men vill samtidigt vara i vår kärleksrelation. Han verkar inte redo att gå vidare i en ny relation även om jag tror han älskar mig. När jag säger att jag vill ha ett mer ge-

mensamt liv, där vi verkligen delar varandras alla sidor, blir han stressad och säger att han älskar mig men är rädd för att det ska bli ytterligare en separation och att hela livet då ska trasas sönder igen. Jag tolkar hans vilja att ha ett starkt privatliv som ett skydd för att inte bli sårad – och lämnad igen. Men orkar jag leva på hans premisser? Jag tycker det är svårt att utvecklas i en sådan relation. Kan jag vänta ut honom tror du? Räcker min kärlek till för det? Eller ska jag gå? /Inger

Jag förstår att du befinner dig i en besvärlig situation och jag har tyvärr inget enkelt svar. Du verkar ha kommit till en punkt i din relation där du upplever att du och din partner inte vill samma sak och där du tvingas anpassa dig efter hans behov. Man kan aldrig förändra en annan människa, däremot är det viktigt att du är tydlig med dina egna gränser och behov. Genom det kan en ny situation uppstå där ni möts mera jämlikt. Det är viktigt att du tar din egen röst på allvar och står upp för det du själv känner och tänker.

För att en relation ska vara hållbar i längden måste man vara villig att satsa lika mycket, att man är i relationen på samma villkor. Att man sedan måste kompromissa ibland är en annan sak. Men det viktiga är att man kan uttrycka uppriktigt och ärligt vad man känner och tänker utan att bli avvisad.

Jag tror också det är viktigt att du vågar lyssna till det din partner egentligen vill säga även om det gör ont. Kanske handlar det om en oro för barnen och att han inte orkar utsätta dem för risken att gå igenom ytterligare en separation om det inte skulle fungera mellan er.

I vår tids komplicerade familjekonstellationer kan det ibland vara nödvändigt att man accepterar andra lösningar än den traditionella kärnfamiljen, men det måste natur-

ligtvis ske med en medveten ömsesidighet. Mitt råd är att du talar med honom om att du börjar känna dig tveksam till er relation därför att du måste ställa dina egna behov åt sidan. Även om det är svårt, måste du visa att du är öppen för ett förutsättningslöst samtal där du också vill förstå och tillmötesgå hans rädslor och behov på ett djupare plan. Detta kan vara väldigt känsligt och det kanske är nödvändigt att ni får hjälp av någon där ni båda kan uttrycka vad ni känner och vad ni är rädda för i en trygg miljö. Men i slutändan är det bara du själv som vet vad du har dina gränser.

Olle Carlsson