

Prioritera inte bort dina egna behov

Så finner du balansen i vardagskaoset

EGENTID. Med både barn och jobb kan det vara lätt att glömma bort sig själv. – Det gäller att finna balans mellan arbete, familj eller andra relationer och egen tid, säger Jenny Lexhed, föreläsare och författare till boken "Det räcker inte med kärlek" (Albert Bonniers Förlag).

Mycket i vårt samhälle är tillgängligt stora delar av dygnet och många av oss är nästan alltid tillgängliga.

– Många bränner ut sig. De har alltid jobbet med sig i mobilen. Det är viktigt att sätta gränser, inte prioritera bort sina egna behov.

Jenny Lexhed och hennes man har tre barn mellan sex och tolv år. De har delat upp ansvaret för barnen och turas om att periodvis jobba heltid. Den som arbetar minst tar störst ansvar för barnen. Tillsammans driver de företaget Talarforum.

Våra basbehov av bland



BALANS. "Det är viktigt med balans mellan jobb, familj och egen tid", säger författaren Jenny Lexhed. FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

annat mat och sömn måste tillgodoses dagligen oavsett vad som händer i livet. Boken "Det räcker inte med kärlek" handlar om tiden då deras son fick diagnosen autism och Jenny Lexhed själv blev sjuk i utmattningspsykos och tvångsinlagd 2001.

– Jag var hela tiden uppe i varv och tänkte bara på

att jag skulle hitta en pedagogik som kunde hjälpa honom. Jag åt ingenting, satt uppe på nätterna och tappade greppet om verkligheten. Som minst sov jag ett par timmar per natt.

Hon har inte haft några återfall i sjukdomen.

– En viktig del i tillfrisknandet var att hitta tillbaka till de egna behoven.

Motion är en viktig del i hennes liv. Jenny Lexhed tränar bland annat på sitt företag där de satsar på friskvård.

– Min man och jag försöker också att hitta tid för oss som par regelbundet, bara vi två.

NINA EGGERTH

tema.redaktion@lokaltidningen.se