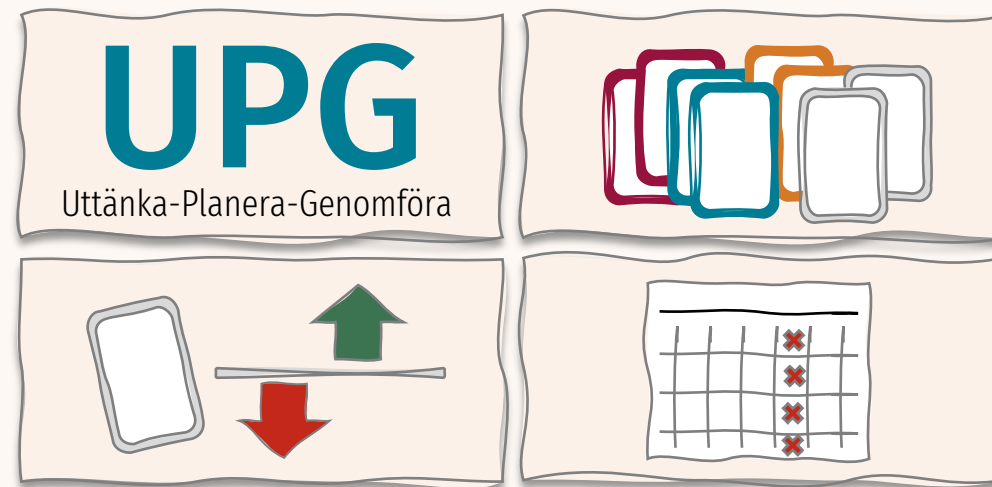


# Hushållsbalans

– för bättre samarbete i hemmet

1



# Del 1 **Introduktion & principer**

# Vad är Hushållsbalans?

Hushållsbalans är ett system för att fördela det obetalda arbetet som behöver göras i ett hushåll.

Det riktar sig till par som bor ihop, med eller utan barn. Användbart för alla typer av hushållsgemenskaper bestående av flera vuxna.

Hushållsbalans bygger på "Fair Play" av Eve Rodsky (<https://www.fairplaylife.com>)

Skapat av Linn Hagelin utifrån egna erfarenheter av att använda sig av Fair Play.



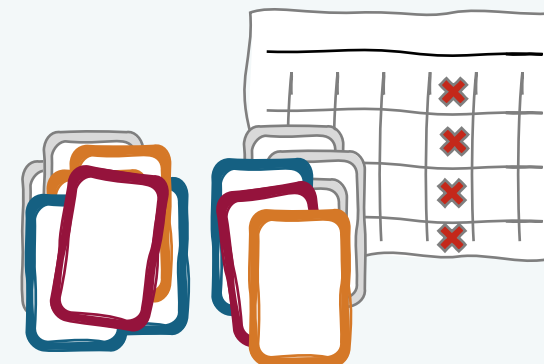
Linn

# Vad går Fair Play/ Hushållsbalans ut på?

Alla uppgifter som ska göras i ett hushåll **sorteras in i ansvarsområden** som till exempel disk, tvätt, resor och högtider.

Varje ansvarsområde representeras av ett kort. Man **skapar tillsammans en kortlek** utifrån hushållets behov.

Korten fördelas mellan de vuxna i hushållet på ett regelbundet hållet möte. (Exempelvis "varannan fredag kl.19".)



# Vad går Fair Play/ Hushållsbalans ut på?

"Håller" man i ett kort är man ansvarig för alla uppgifter och delmoment som ingår i kortets område genom hela kedjan Uttänka-Planera-Genomföra (UPG) under överenskommen tidsperiod.

Kort som man **INTE "håller"** i behöver och ska man **INTE tänka på**.

En central spelregel är att det **inte** är tillåtet att hjälpa eller påminna sin "medspelare" om sådant som ingår i dennes kort.

Tanken med detta system är att projektledaransvaret delas upp på ett rimligt sätt och att det görs tydligt vem som är ansvarig för vad.

Kortleken kan alltså betraktas som ett kognitivt hjälpmedel.

# Fördelar

- Vad som behöver göras blir tydligare och lättare att komma ihåg.
- Hushållsarbetet effektiviseras.
- Minskar risken att uppgifter "faller mellan stolarna".
- Fördelningen av det obetalda arbetet synliggörs.
- Det blir möjligt att mentalt släppa det man inte är ansvarig för.



# Nackdelar

- Kräver förarbete. Man behöver skapa en kortlek och schemalägga möten. Andra förberedelser kan behövas beroende på hushållets behov.
- Att arbetet tydligt synliggörs kan skapa tillfällig känsla av överväldigande. Viktigt att minnas att korten bara visar det arbete som redan görs i hushållet.
- (Många upplever förändringar som krävande, oavsett vad det rör sig om.)



# Fair Play jämfört med Hushållsbalans

## Fair Play

Boken Fair Play är fokuserad på jämställdhet mellan könen. Den riktar sig till kvinnor i USA och en del av boken handlar om hur man övertygar sin manliga partner att gå med på att testa metoden.

Instruktionerna om hur systemet ska användas är mer guidande principer än konkreta förklaringar.

Boken, hemsidan och den förtryckta kortleken är på engelska.



## Hushållsbalans

Hushållsbalans riktar sig till alla sorters par/hushållsgemenskaper som redan är överens om att de vill lära sig och testa systemet.

Fokus är på konkretisera hur man ska komma igång med och upprätthålla de nya vanorna steg för steg.

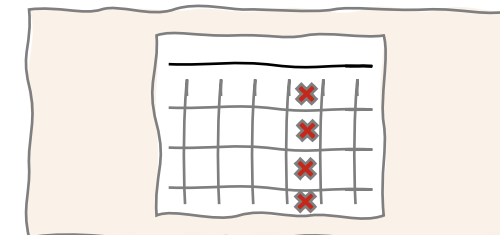
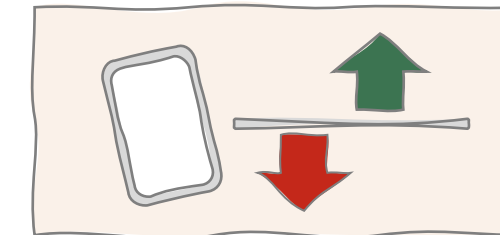
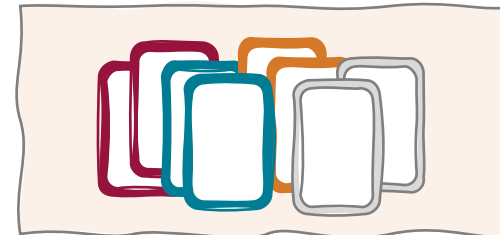
Hushållsbalans är på svenska.

# Byggstenarna i Hushållsbalans

# Fyra byggstenar

- Uttänka-Planera-Genomföra
- Kortlek
- Minimistandard
- Regelbundet möte

**UPG**  
Uttänka-Planera-Genomföra



# Uttänka-Planera-Genomföra (UPG)

## Uttänka

Uttänka innebär att hålla koll, notera, komma på idéer, tänka.

## Planera

Planera innebär att göra förarbetet som krävs innan något kan genomföras eller slutföras.

## Genomföra

Genomföra är de handlingar som krävs för att slutföra jobbet eller uppnå resultat.

### Exempel: Planera

Efterforskning (t.ex. kolla upp adresser och öppettider), skriva listor, fråga efter andras preferenser och ta med det i beräkningen samt fatta beslut är exempel på förarbete.

## Exempel: UPG för matvaror

### Uttänka

Uttänka innebär att hålla koll på vad som behöver köpas in, notera vad som håller på att ta slut.

### Planera

Planera innebär att skriva inköpslista och avsätta tid för att gå till en affär eller beställa hemleverans på en tid man är säker på att man kan ta emot leveransen.

Kanske ingår det att fråga om andra i hushållet vill ha något speciellt.

Om det finns en budget att hålla sig till eller begränsat med plats att förvara matvaror på i hemmet kan man behöva fatta beslut om att prioritera bort något.

Om man ska gå till en affär behöver man fatta ett beslut om hur man ska bära hem matvarorna och se till att ha med sig det man behöver till affären.

### Genomföra

Genomföra är att gå till affären, handla och ta hem matvarorna. Alternativt ta emot hemleveransen.

Sedan behöver man ställa in matvarorna på rätt plats i köket och lägga undan matkassar och dylikt.

# Bådatvå-fällor

I många hushåll delar man upp UPG i uttänka-planera och genomföra. Detta vill vi komma ifrån.

Att hela kedjan i ett ansvarsområde stannar hos en person är centralt i Hushållsbalans.

När kort växlas ska hela ansvaret lämnas över med all nödvändig kontext och information på en gång.

Det gäller att undvika så kallade bådatvå-fällor ("both traps").

## BÅDATVÅ-FÄLLA 1

### UPG-splittring

En gör Uttänka+Planera och den andra Genomföra.

Det uppstår lätt missförstånd om vad, hur och när saker ska göras.

Den som gör U+P kan inte mentalt släppa taget och den som gör G känner sig osäker och/eller tjatad på.

# Bådatvå-fällor

I många hushåll delar man upp UPG i uttänka-planera och genomföra. Detta vill vi komma ifrån.

Att hela kedjan i ett ansvarsområde stannar hos en person är centralt i Hushållsbalans.

När kort växlas ska hela ansvaret lämnas över med all nödvändig kontext och information på en gång.

Det gäller att undvika så kallade bådatvå-fällor ("both traps").

## BÅDATVÅ-FÄLLA 2

### Dubbelarbete

När båda har ansvar har ingen ansvar. Antingen blir uppgiften inte gjord då båda tror att den andra kommer göra den, eller så blir den gjord efter dubbelt så mycket tid och energi som var nödvändigt.

Om ni båda vill göra någonting tillsammans så gynnas ni ändå av att ha utsett en som är ansvarig.

Det är tillåtet, men inte obligatoriskt att dela på ett kort genom att ni var och en har ansvar för hela UPG-kedjan gällande olika individer/ barn/husdjur.

# Syfte med UPG-regeln



- Kunna släppa taget om ansvarsområden.
- Slippa påminnelser och råd man inte bitt om.
- Frihet under ansvar.
- Effektivisering.



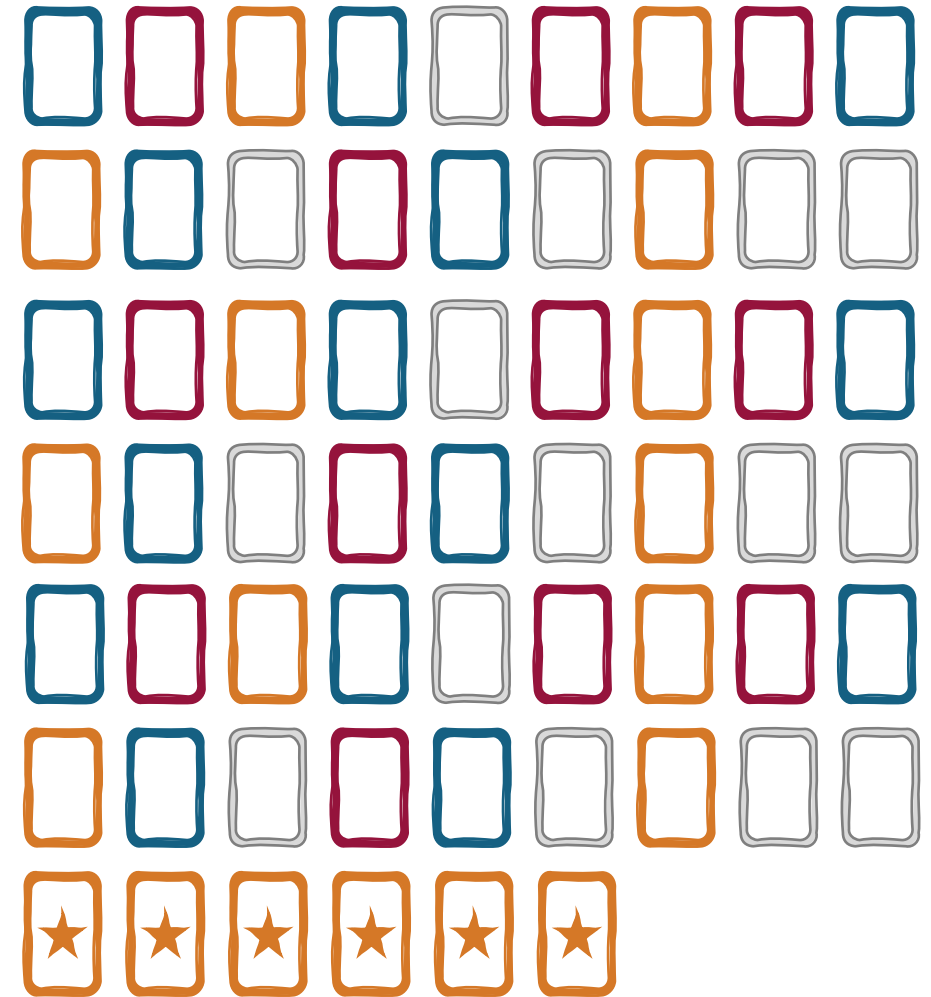
# Kortlek

I Hushållsbalans är alla tänkbara ansvarsområden i ett svenskt hushåll fördelade på 98 kort.

Korten är uppdelade i flera underkategorier för överblickbarhet.

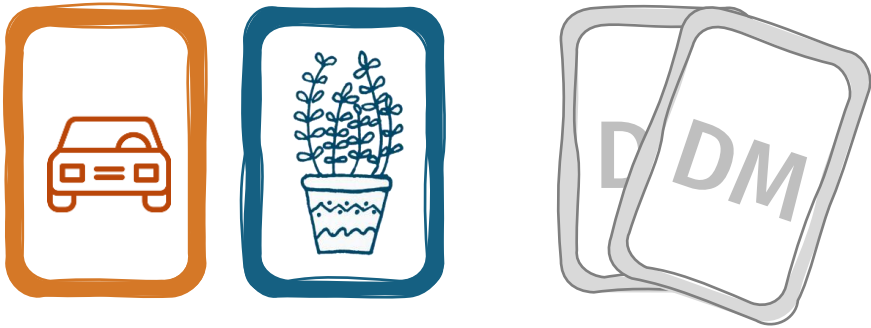
Inget hushåll kommer använda sig av samtliga kort.

När ni skapar ert hushålls kortlek väljer ni ut vilka kort som är relevanta för er.





# Kortlek



Kort som "Fordon" eller "Gräsmatta & växter" är relevanta för vissa hushåll.

Kort som "Disk" eller "Sopor & återvinning" är relevanta för alla hushåll. Denna typ av kort är märkta som "Daglig möda (DM)".

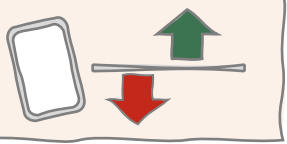
Ett barnfritt hushåll kan bortse från kort 62-98, då dessa är riktade till föräldrar.



# Syfte med kortleken

- Synliggöra obetalt arbete.
- Tydliggöra ansvarsfördelning.
- Stöd för minnet.
- Underlätta överlämning/växling av ansvar.





# Minimistandard

Vilka uppgifter som ingår i ett kort är definierat på förhand.

Det är vanligt att man inte är överens om när en uppgift är klar eller hur noggrant den ska göras.

Därför behöver ni definiera en ministandard för minst några av korten.

Minimistandarden ska vara något ni klarar av att upprätthålla även när ni inte mår som bäst, men som ni ändå kan **leva med utan att få problem**.

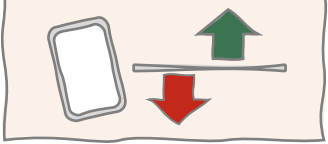
Ribban ska sättas så **lågt som möjligt**. Det går alltid att ha en högre ambitionsnivå för de kort man "håller i" när man har tid och lust.

Minimistandarden ska ringa in **det som är absolut nödvändigt**, inte hur ni helst vill ha det.



## **Exempel:** Minimistandard för disken

Det är tillräckligt diskat och undanplockat i köket för att det ska gå att laga mat.



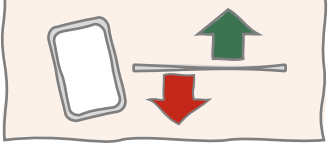
# Minimistandard

Minimistandard kan definieras innan ni delar upp korten första gången eller så kan ni vänta till det blir tydligt att ni inte är överens om hur ett kort bör "spelas".

Det behöver inte vara allt eller inget, man kan definiera minimistandard för vissa av korten i förväg och pröva sig fram med resten.

En minimistandard som har definierats i förväg är inte heller huggen i sten, ni kan diskutera ändringar vid behov.

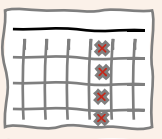




# Syfte med minimaliststandard

- Tydliggöra förväntningar.
- Möjlighet att tänka över vad som är viktigast.
- Underlätta att tänka på funktion vs. perfektion.





# Regelbundet möte

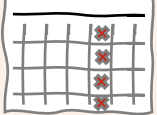
På det regelbundna mötet går ni igenom perioden som slutat och delar upp korten igen inför nästa.

Det är fullt möjligt att genomföra ett möte på 10-15 minuter när man fått in rutinen.

Ett möte ska absolut inte vara längre än 90 minuter. Hinner ni inte klart inom den tiden, fortsätt en annan dag och försök förenkla framöver.

## Rekommendationer

- Varje eller varannan vecka.
- Samma tid och plats varje gång.
- Avsätt ca 30 minuter.
- Gör något trevligt ihop efteråt.

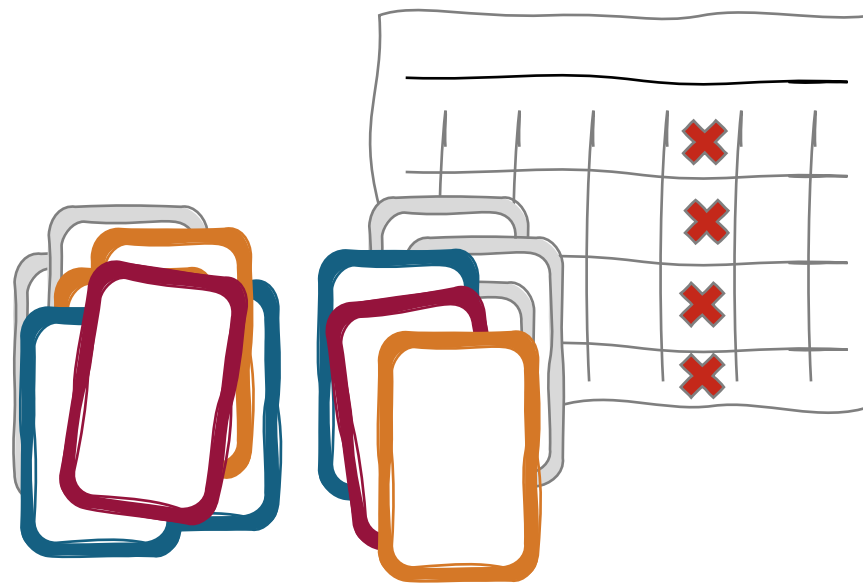


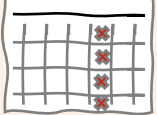
# Uppdelning av kort på mötet

Det finns inget egenvärde i växling. Utgå ifrån styrkor, intresse och bekvämlighet.

Kort ni båda tycker är **jobbiga och/eller tråkiga** bör **växlas ofta** för att göra dem mer uthärdliga.

Målet är **inte millimeterrättvisa**, utan att ni ska hitta en fördelning som känns rimlig och fungerar för er.





# Uppdelning av kort på mötet

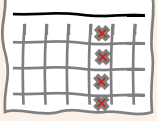
Det rekommenderas dock att dela upp Daglig Möda-korten (DM) ungefär lika.

Ingen ska ha så många kort att de inte har **tid med glädje-trion**:

- självomhändertagande
- vänskap
- specialintresse/passionsprojekt.

Be din medspelare om ett **extrainsatt möte** för **omfördelning** om du märker att nuvarande fördelning inte fungerar.





# Syfte med regelbundet möte

- Utvärdera vad som fungerar och inte fungerar.
- Omfördela ansvar och förmedla nödvändig information.
- Slippa diskussioner resten av tiden.
- Uttrycka och få uppskattning.



**Att hålla och  
inte hålla i ett kort**

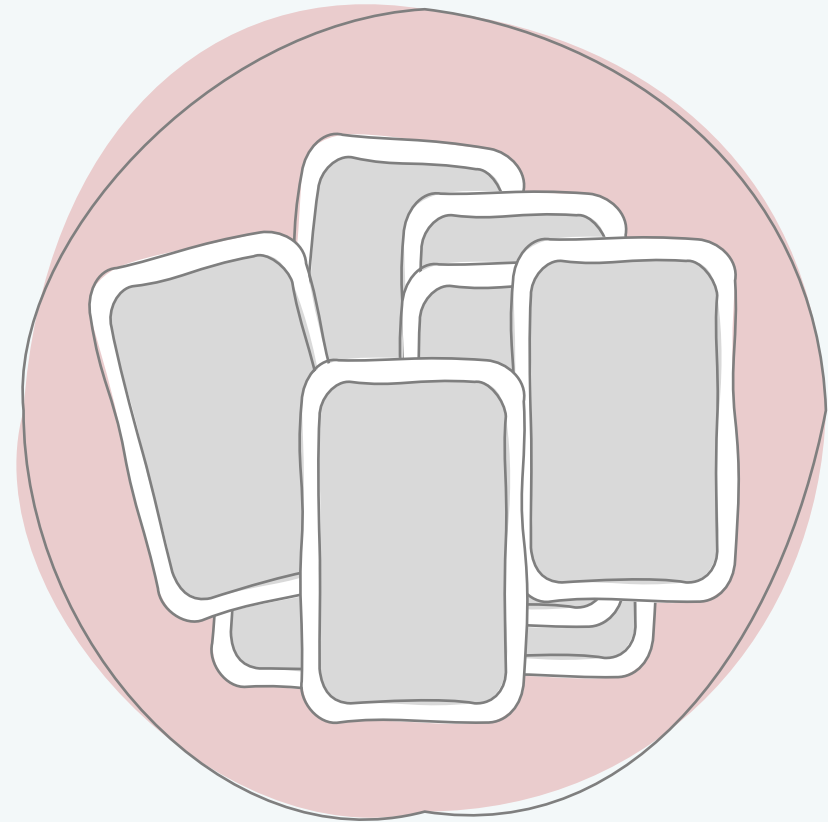
# Vad det innebär att hålla i ett kort



- Du är ansvarig för att uppgifterna som ingår i kortet blir gjorda.
- Du väljer själv när och hur uppgifterna ska göras.
- Du kan göra uppgifterna själv, betala någon annan att göra dem eller ta hjälp av någon, t.ex. en boendestödare eller en vän.
- Du ska dock inte ta hjälp av din medspelare, hen har sina egna kort att sköta.
- Du ska göra uppgifterna utan att klaga så att din medspelare hör och utan att förvänta dig påminnelser eller beröm från medspelaren.

# Vad det innebär att **inte** hålla i ett kort

- Du ska inte göra några uppgifter som ingår i ett kort du inte håller i.
- Du ska inte uttala åsikter om hur den som håller i kortet sköter sina uppgifter förrän det är dags för möte.
- Du ska inte hjälpa till, komma med förslag eller påminna.



# Principer för Hushållsbalans

# Fyra principer

## PRINCIP 1

Allas tid är lika värdefull.

- Dygnet är 24 timmar för alla.
- Tid räknas i timmar och minuter, inte i kronor och ören.
- Tid spenderad på arbete i hemmet är lika mycket värd som tid spenderad på arbete utanför hemmet.

## PRINCIP 2

Rätten att vara sig själv och må så bra som möjligt.

- Alla behöver egentid.
- Alla behöver fritid.
- Alla behöver tid för återhämtning och återhämtning kan bara ske när man mentalt har släppt arbete. Därför är Uttänka-Planera-Genomföra-regeln central.

### PRINCIP 3

Hushållsbalans är ett  
samarbetsspel, inte en tävling.

- Ingen poängräkning!
- Starta där ni är.
- Starta med vad ni är överens om.
- Målet är inte lika många kort var, målet är att ni ska må bra.

### PRINCIP 4

Gör det så enkelt som möjligt.

- Ju fler saker vi ägnar vår tid och uppmärksamhet åt, desto mindre fokus har vi.
- Det finns inget egenvärde i växling av kort. Nyttja era styrkor.
- Ordning är frihet. Kaos är inte energieffektivt eller trevligt.
- Undantag från systemet ska göras med varsamhet.
- Fungerande är bättre än perfekt.

# Stegen i Hushållsbalans

# Steg-för-steg

1. Avsätta tid
2. Skapa er kortlek
3. Besluta om förvaring av kortlek och eventuella övriga hjälpmedel
4. Definiera minimistandard (helst skriftligt)
5. Synliggöra utgångsläget med hjälp av kortleken
6. Omfördela
7. Följa upp och fortsätta





Det här var den första av sex presentationer om Hushållsbalans.

Du hittar alla delar på  
[www.attention-stockholm.se](http://www.attention-stockholm.se)

**Attention**  
STOCKHOLM

Innehåll & presentation: Linn Hagelin

Design & illustration: Elin Evander

Foton: Pexels och PxHere

©2024 Attention Stockholm