

Hushållsbalans

– för bättre samarbete i hemmet

2

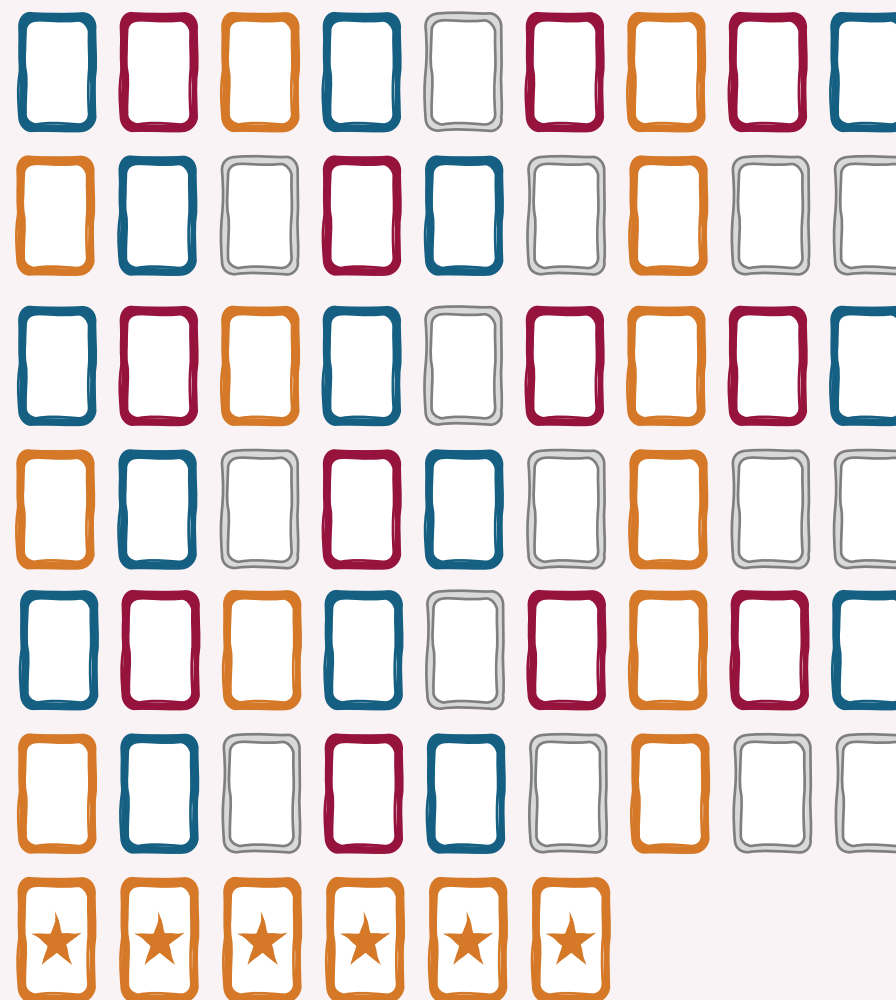


Del 2 **Korten**

Korten i Hushållsbalans

Underkategorier

- 98 kort.
- Uppdelade i underkategorier för överblickbarhet.
- Kort 1-61 är för **alla** hushållsgemenskaper.
- Kort 62-98 är för **föräldrar**.



Sviter

Korten är också uppdelade i sviter:

- Hemsviten
- Utesviten
- Omsorgssviten
- Magiska sviten
- Jokrar.

Hemsviten har betoning på bostaden.

Utesviten har betoning på uppgifter som generellt utförs utanför bostaden.

Omsorgssviten har betoning på uppgifter som handlar om omhändertagande av sig själv eller andra.

Magiska sviten har betoning på sentimentalt och emotionellt arbete.

Tips

Sviterna är aningen godtyckliga och inte så viktiga att fokusera på.

Speciella kort

Jokrarna är speciella kort som representerar sådant som kan uppstå plötsligt, som vi ofta inte har kontroll över och som innebär en extra påfrestning.

Några kort är märkta som **Daglig Möda (DM)**. Dessa kort behöver spelas ofta, men kanske inte alltid bokstavligen varje dag.

Tre kort är märkta som glädjetrio:



1. Självmohändertagande
2. Vänskap
3. Specialintresse/passionsprojekt.

★ **Prioritera dessa!**

Kort ”i spel”

Välja ut kort till kortleken

Varje kort som har någon relevans över huvud taget för hushållet, oavsett hur liten, ska vara "i spel".

Att sortera ut kort i leken som för tillfället inte är aktuella riskerar att osynliggöra mentalt arbete.

Det blir också merarbete att sortera in och ut kort för ofta. Att behöva komma ihåg när det är dags att sätta kort i spel är mentalt arbete.



Exempel

Det är mentalt arbete att hålla koll på födelsedagar även om det är få personer hushållet ger födelsedagspresenter till.

Rekommendation:

Om ett kort behöver spelas någon gång under året så ska det vara i spel.

Jokrar

Jokrar

Jokrarna är speciella kort som representerar sådant som kan uppstå plötsligt, som vi ofta inte har kontroll över och som innebär en extra påfrestning.

Den som för tillfället håller i en joker kommer inte kunna spela lika många kort som vanligt och behöver bli avlastad.

När en joker är i spel i hushållet är det lämpligt att prioritera bort kort ur leken.

Jokrar för hushåll



- 54. Allvarlig sjukdom
- 55. Dödsfall
- 56. Flytt
- 57. Hantering av plötslig kris och kaos
- 58. Hemrenovering
- 59. Inkomstförlust
- 60. Nytt jobb
- 61. Åldrande förälder

Jokrar för föräldrar

- 97. Spädbarnstiden
- 98. Vänta barn

Privata kort

Privata kort

Om det finns kort som bara en av er värderar görs de till privata kort för den personen.

Observera! Kort blir bara privata om de helt och hållet saknar betydelse för den andra.

Även om någon tycker att ett kort är avsevärt mycket viktigare än den andra gör, så ska det kortet fortfarande vara kvar i den gemensamma fördelningspotten.

Några kort ska ni alltid ha varsitt privat exemplar av.

De är därför utskrivna två gånger i listan med de 98 korten.

Dessa kort är:

- Kläder och utseende
- Självmhärdertagande
- Vänskap (vuxna)
- Specialintresse/passionsprojekt.

Glädjetrion

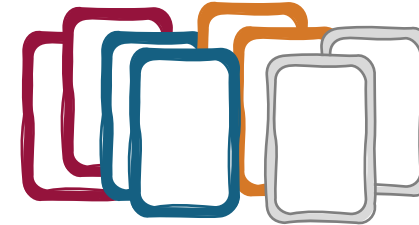
**Ändra inte
kortet i onödan**

Ändra inte i onödan

Korten är genomtänkta och beprövade
- lita på systemet!


Bara för att vissa kort alltid spelas
tillsammans i ert hushåll ska de inte
slås ihop till ett kort.

Ha inte dubletter på kort för olika
veckodagar eller rum. Växla korten
ofta istället.



Med detta sagt, behöver ni göra en
justering för att förenkla för er själva
ska ni så klart göra det.

Om ni vill göra kort för individuella
uppgifter eller ansvarsområden - håll
dem separata från Hushållsbalans.



Det här var den andra av sex presentationer om Hushållsbalans.

Du hittar alla delar på
www.attention-stockholm.se

Attention
STOCKHOLM

Innehåll & presentation: Linn Hagelin

Design & illustration: Elin Evander

Foton: Pexels och PxHere

©2024 Attention Stockholm