

Hushållsbalans

– för bättre samarbete i hemmet

5



Del 5

Börja där ni är

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



Synliggöra utgångsläget

Vem gör vad nu?

Innan ni kan omfördela ansvarsområden behöver ni ha koll på utgångsläget – det vill säga vem som gör vad i dagsläget.

Börja så här

- Fördela korten i er kortlek utefter vem som oftast gör det jobb varje kort representerar. Utgå ifrån de senaste ca 6 månaderna.
- Om det finns kort ni båda "spelar": fördela kortet till den som gör Uttänka-Planera-stegen oftast.
- Ifall båda gör Uttänka-Planera-stegen: lägg kortet i en separat bådatvå-hög.

Repetition av UPG

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.

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.

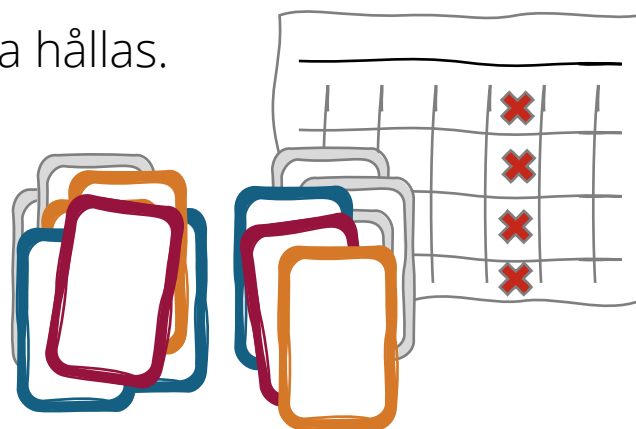
Sedan behöver man ställa in matvarorna på rätt plats i köket och lägga undan matkassar och dylikt.

Omfördela

Håll ert första möte

När ni har synliggjort utgångsläget är det dags att hålla ert första Hushållsbalansmöte.

Om ni inte redan kommit överens om en regelbunden mötestid, besluta när nästa möte ska hållas.



Ni har utgångsläget klart för er.

- Vad är viktigast att förändra just nu?
- Hur vill ni fördela korten i bådatvå-kategorin?
- Vill ni omfördela några kort mellan er?

Omfördela

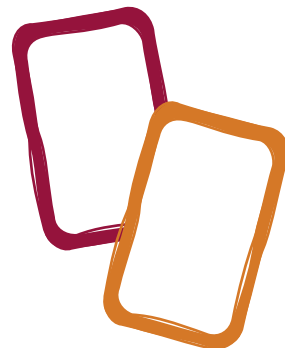
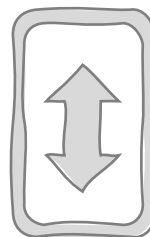
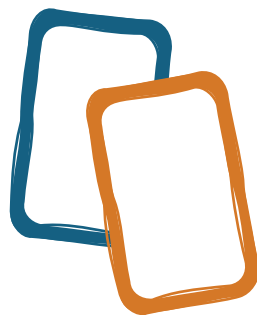
- När ett kort växlas ska den som lämnar ifrån sig kortet ge all nödvändig information till den som tar över kortet.
- Vissa kort fördelas för tidsperioden nu till nästa möte. Andra kort kommer behöva växlas oftare.
Specificera detta för varje kort.
- Ni är inte klara förrän alla kort hålls av en av spelarna.



Bådatvå-fälla


När ni sätter igång med mötet och Hushållsbalans så finns inte längre alternativet att ha en bådatvå-kategori.

Om båda i praktiken ändå spelar samma kort samtidigt så kallas det för att ni har hamnat i en bådatvå-fälla och de regelbundna mötena kommer att synliggöra ifall detta har hänt.



Om ett kort är relevant nog att finnas med i er kortlek så ska det spelas av en av er.

Kort som känns jobbiga att hålla i kan växlas ofta för att göras mer uthärdliga.



Det här var den femte 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