

EKSTRA: 10 SIDER FESTLIG OG FARVERIG FASTELAVN

Vores Børn

Psykologi
Dit barns personlighed

PRIS KR.42,50 MÅNEDSMAGASINET OM DET BEDSTE VI HAR

FEBRUAR 2005

Lær at tackle
**Venindens
frække børn**

SØVNLØSE NÆTTER
**MIT BARN
HAR ONDT
I ØRERNE**

MODE
**Smart skitøj
til børn**

styrk babys helbred
BABYSVØMNING

Stort problem:
**HULLER I
MÆLKE
TÆNDER**

**FOR OG IMOD
KEJSERSNIT**

2 år uden TV
hvordan gik det?

Far til tre provokerer:

STOP OP OG LYT TIL DIT BARN

- tør du det?

BR 27.01.23.02.05 KR.42,50
5 709026 001255
02

Marcus 11 mdr.

Hvis du accepterer, at du bare er et fjols og accepterer hele din livssituation, så kan du nå langt, mener Ernest Holm Svendsen. "Jeg er altså far til tre. Ja, så kommer folk uanmeldt og ja, så roder der – og hvad så?"



Børn kræver nærvær

Der er ingen smutveje, når det gælder børn. Børn kræver, at man er til stede, og det ansvar må man leve op til. Det siger far til tre og forfatter Ernest Holm Svendsen, som netop har udgivet bogen "Nærvær".



Hvad gør man, hvis man har tre små børn, et krævende arbejde og en kone med et lige så krævende job? Hvis man er Ernest Holm Svendsen, gør man først og fremmest noget ved det.

"Døgnet var for kort. Det syntes både min kone og jeg. Vi havde konstant dårlig samvittighed over for børnene, men også over for vores arbejdspladser. Selv om vi var gode til at skiftes til at hente og bringe – og

”Et barn er det vildeste nær-
værs-barometer. Hvis ikke man er
nærværende, står det og blinker os i
øjnene! Børn kræver, at man er til
stede. Det er en af de største udfor-
dringer ved at have børn.”

dermed forlade arbejdet i ordentlig tid – var dagligdagen alt for stram. Børnene blev afleveret kl. 8 og hentet igen 16.30, hvor vi skulle nå at købe ind og lave mad.

Jeg synes, vi var gode til at håndtere det og prioritere børnene

over arbejdet, men det var også hårdt at holde igen hele tiden på arbejdet.

Grundlæggende var jeg bare træt af at bruge så meget tid på noget, der ikke betød noget særligt. Jeg ville langt hellere være sammen med min familie,” siger Ernest Holm Svendsen, som netop har udgivet bogen "Nærvær", som et resultat af flere års studier i, hvad der skal til for at få mere ud af livet.

"Jeg er ikke født nærværende. Det er virkelig noget, jeg har tillært mig og kæmpet for. Det er derfor jeg er

i stand til at skrive en bog om det. Jeg er meget bevidst om, hvad der skal til. Jeg har altid haft et stærkt ønske om at være nærværende. Om at gøre det, de fleste religioner i bund og grund handler om. Slappe af, nyde det, være nærværende, give slip – lade være med at være latterlig, begærlig og stræbe efter ligegyldige ting. Men det kan være svært at efterleve i praksis," siger han.

"Det er jo også det, vi alle bliver så fascinerede af og elsker ved vores børn. Deres store nærvær."

I kapløb med tiden

Ernest Holm Svendsen mødte sin kone Bettina i Århus, mens han læste dramaturgi på Århus Universitet. Alting gik meget stærkt. Han knoklede på universitetet, samtidig med at han arbejdede som improvisationskuespiller og underviste – og fik to børn i samme periode. Dante og Selma, som nu er seks og fire år.

Da Ernest Holm Svendsen var færdig med sin universitetsuddannelse, flyttede familien til et hyggeligt rækkehus i Vanløse og fik hurtigt William også. Ernest arbejdede som it-konsulent, og Bettina var i gang med en karriere i Erhvervsministeriet, som stillede mindst lige så store krav.

Da Bettinas sidste barsel var ovre, og Ernest skulle overtage orloven, fandt de ud af, at det her ræs gød de simpelthen ikke mere.

"Mit skrækscenarie fra mit liv dengang er en fyldt bybus med sjap på gulvet og trætte børn i for meget overtøj – eller de morgener, hvor man var i konstant ▶

OM FORFATTER ERNEST HOLM SVENDSEN:

Ernest Holm Svendsen er cand.mag. i dramaturgi og multimedier. Har blandt andet arbejdet som improvisationsskuespiller i det århusianske teaterfænomen Café Kølbert og undervist i kommunikation og design. Før han blev selvstændig, arbejdede han i et internationalt it-konsulenthus. Nu har han sammen med en skuespillerkollega etableret nærvær.nu – en

kursusvirksomhed, som underviser i evnen til at være nærværende. Senest har han skrevet bogen "Nærvær", som er en håndbog i kunsten at være mere til stede i sit eget liv.

Han er gift med Bettina og har tre børn: Dante på seks år, Selma på fire år og William, som lige er fyldt tre år.

kapløb – både med tiden, men også helt konkret med de andre på cykelstien.”

Da Bettina og Ernest først var blevet enige om at gøre noget drastisk for at



få mere tid til deres børn, lagde de en plan.

”Vi ville finde et hjem maks. 20 minutters transporttid fra min kones nye arbejde, og det skulle være et hjem, som lå et dejligt sted og hvor vi fik masser af plads.”

Børn er nærværbarometre

Ernests kone fik et job som sekretariatschef i Næstved, og så begyndte parret at kigge på huse i nærheden og faldt pladask for det idylliske, gamle Sorø.

”Jeg sagde op og blev selvstændig med et forholdsvis beskedent budget, så jeg med god samvittighed kunne bruge al den tid på mine unger, som jeg havde lyst til. Mit eneste krav til min kar-

riere lige nu er, at jeg skal lave så lidt som muligt, og det skal udelukkende være lystbetonet.” Ernest betegner sig selv som ”åbenbart ikke så ambitiøs”, siden han fravalgte at gå karrierevejen. Men mest af alt handler det om, at han har accepteret sin livssituation.

”Jeg er far til tre små børn, og det er det vigtigste lige nu.”

Ernest ønskede ikke at være sådan en cheftype, som hænger så meget ud på arbejdet, at han pludselig ikke orker sine egne børn.

”Børn er det vildeste nærværbarometer. Hvis ikke man er nærværende, står det og blinker os i øjnene! Børn kræver, at man er til stede. Det er en af de største udfordringer ved at have børn. Og det er en udfordring, som man i mine øjne bør tage imod.”

Jeg – et fjols

Nærvær kræver, at man kan holde ud at være sammen med sig selv, mener Ernest Holm Svendsen. Bare det at sidde i bus, tog eller bil på vej til og fra arbejde og IKKE tænde for mobilen eller radioen er en helt uoverkommelig ting for mange.

”Jeg er også stadig præget af at arbejde meget i perioder, og så kører det slet ikke godt med mit nærvær. Men når jeg ikke arbejder så meget, så er jeg ret god til at være mere til stede på børnenes præmisser. Jeg mener også, at vi er rigtig mange, der pr. automatpilot siger nej til vores børn. Nu, hvor jeg – for det meste – har mere tid, er jeg begyndt at sige ja til rigtig meget.” Ja, vi kan godt gå den lille omvej forbi ænderne på vejen hjem, og ja, du kan godt få en historie, før vi tager af sted til børnehaven.” Jeg vil mene, at man kommer rigtig langt med at sige ja til sine børn to ud af tre gange.”

Men selv om Ernest Holm Svendsen virkelig brænder for at fortælle om sine oplevelser med at blive mere nærværende i relationen til sine børn, vil han nødig fremstå som en profet på området. Han understreger derfor, at han ikke er en ekspert og ofte ikke selv er nærværende. Og faktisk handler det meget om accept af sig selv.

”Jeg har accepteret, at jeg er et kæmpe fjols.

”Jeg vil mene, at man kommer rigtig langt med at sige ja til sine børn to ud af tre gange.”

Alle mennesker er fjolser, men vi har så utrolig travlt med at bilde omverdenen ind, at vi ikke er det. Og derfor er vi rigtig mange, der går rundt og tror, at vi er det eneste fjols i verden, fordi alle andre virker så tjekkede. Hvis du accepterer, at du bare er et fjols og accepterer hele din livssituation, så kan du nå langt. Jeg er altså far til tre. Ja, så kommer folk uanmeldt og ja, så roder der og hvad så?”

Leg en halv time

Ernest har lavet en regel for sig selv om, at han SKAL lege med sine børn en halv time hver dag på deres præmisser.

”Men den smutter ofte. Det chokerer mig, hvor svært det er at bruge en hel halv time uden at lade ens tanker vandre eller pludselig se sig selv være i gang med at lave noget helt andet. Det er utroligt svært at skulle være tre år gammel i en hel halv time.

Men det er en rigtig god træning i at blive mere nærværende. For børnene kræver ikke, at man går i gang med en masse avancerede lege – de vil bare gerne have, at man er med på det, de selv er i gang med.”

Og det er en af Ernest Holm Svendsens udfordringer til mødre og fædre, som gerne vil være mere nærværende: Leg med jeres børn en halv time – bare en gang om ugen.

”Det er virkelig svært, selv for mig, som i eget selvbillede burde kunne den slags.”

Det handler også om ansvar

Tricket er at være nærværende, men stadig orientere sig mod samfundet. Stadig være ansvarlig.

”Det er nemt nok at sige, at man er blevet super til kun at leve i nuet og være ultra nærværende over for de folk, man møder på sin vej. Det kan

Ernest Holm Svendsen om...

Kvalitetstid

For mig er kvalitetstid mere en være-ting. Man skal formå bare at være til stede og være nærværende – slappe af og spille tiden. Kvalitetstid er ikke, når man flår ungerne med i Tivoli og kræver, at de skal hygge sig på kommando. Den slags kvalitetstid er rent handlingsorienteret og sjældent, hvad ens børn har brug for. Og slet ikke, hvis de ikke ser deres forældre så mange timer til daglig.

Fraværende forældre

Argumentet om, at man knokler for at skaffe ens børn et godt økonomisk fundament, dur ikke. Fraværende forældre er aldrig prisen værd. Børn er kodet til at være sammen med deres forældre og få videregivet værdier ad den vej. Børns naturlige udvikling involverer forældrene.

Ulvetime

Vær målbevidst uden at være målrettet. Det vigtigste er, at du er uanstrengt – så hvis maden ikke kan nå at blive færdig, fordi børnene har brug for at være sammen med dig inde i stuen, så smør dem en rugbrøds-mad. Vær fleksibel. Så kan det godt være, at de ikke spiser så meget til



"Børn har behov som gør, at man må tilsidesætte egne behov. Sådan er det bare. Det er en erkendelse, der kommer hen ad vejen."



"Leg med dine børn en halv time hver dag - eller bare en gang om ugen. Det er den bedste træning, hvis du vil udvikle din evne for nærvær. Men det er hårdt, langt hårdere end det lyder," siger Ernest Holm Svendsen.

Fraværende forældre er ifølge Ernest Holm Svendsen aldrig prisen værd. Børn er kodet til at være sammen med deres forældre og få videregivet værdier ad den vej.

aftensmad - og hvad så? Vi lavede jo helt om på vores livsstil for at komme ulvetimen til livs - det kan klart anbefales, men mindre kan også gøre det. Køb ind til hele ugen f.eks.

Børnefødselsdage

Igen - vær nærværende. Hyg dig med de børn, der kommer, og leg med dem. Det handler ikke om at have planlagt en masse aktiviteter og overgå de andres børnefødselsdage, men simpelthen om at gå med ind i legen med børnene. Der skal ikke ret meget til, hvis man er nærværende - så kan man få meget ud af ingenting. Den der præstationsting, mange forældre har kørende i forbindelse med børnefødselsdage, drop det!

Hylende unger på indkøb

Accepter din situation. Accepter, at du kan risikere, at dit barn plager om noget, det ikke må få og vær ligeglåd med dit eget selvbillede. Hvis dit barn skrider, så lad det skride. Accepter den mulige konflikt og gå ind i den med åben pande. Accepter, at de andre måske tænker, at du er et kæmpe fjols. Børn har ret til at give udtryk for deres frustration, men du har også ret til at stå fast.

FÅ TRE LEVEREGLER PÅ NÆSTE SIDE

virke utrolig befriende bare at trække sig væk fra samfundet og gå i kloster og være nærværende – men ikke særlig ansvarligt,” understreger han.

Og ansvarlig er man nødt til at være, når man bliver forælder til et lille uskyldigt barn.

”Børn har ikke ansvar for noget som helst. Her er man som voksen nødt til at acceptere sin situation og konstant være den voksne. Børn er uskyldige og dermed fri for ansvar.

Hvis der er noget, der kan gøre mig deprimeret, er det, hvis jeg overhører en samtale mellem barn og voksen, hvor den voksne sidder og giver barnet skylden. ”Nu har du ødelagt det hele, jeg troede vi skulle hygge os” og i den dur. Jeg kan slet ikke have det. Børn er uskyldige, og man kan ikke lægge den slags ansvar ned over dem.”

Når man er sammen med børn, er man altså som voksen ansvarlig, mener Ernest Holm Svendsen. Dermed ikke sagt, at man skal være over børnene hele tiden.

”Men når jeg f.eks. går tæt ved søerne med mine børn, så er det mit ansvar at vurdere risici og finde ud af, hvad der højst kan ske, hvis jeg lader dem udforske verden på deres egen måde. Jeg er ikke længere væk, end at jeg kan nå at løbe hen til søens kant og hive dem op af vandet. Så kan de blive våde og nå ja, det overlever de nok – mit ansvar er, at de ikke drukner.

Jeg har ansvar for, at børnene selv udvikler egen ansvarlighed.”

Der kommer en tid efter børn!

”Børn har behov, som gør, at man må tilside-

sætte egne behov. Sådan er det bare!” siger Ernest Holm Svendsen, der tror på, det er en erkendelse, der kommer hen ad vejen. Samtidig mener han, at hvis ikke man vil tilsidesætte egne behov for ens børn, så er børnene et rent egoistisk projekt, hvor man går mere op i den status, et barn giver, end i barnets basale behov.

”For mig er det vigtigt at skelne mellem at være målrettet og målbevidst. Hvis man er alt for målrettet, misser man en masse undervejs. Er man kun målbevidst, er der mulighed for omveje og side-oplevelser og så er man åben og nærværende.

Ernest Holm Svendsen giver dette eksempel:

”Hvis man skal ud af døren, og ens søn er umulig og græder og er på tværs, er der to muligheder: Man kan vælge at være målrettet og kun gå efter, at man skal nå over i børnehaven på et givent tidspunkt. Eller også kan man bruge de fem minutter ekstra, det tager, og finde ud af, hvad problemet er. – For måske er det ikke andet, end at handskerne skal på før huen og ikke omvendt.

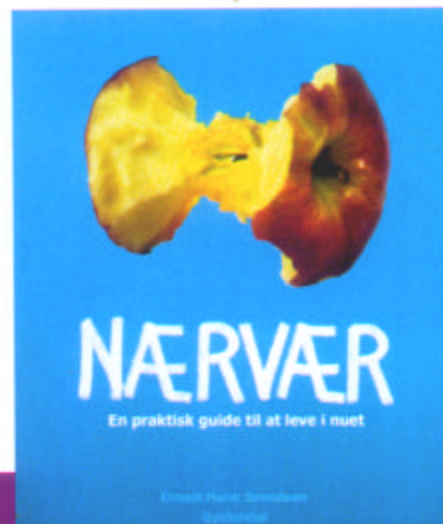
Selvfølgelig kan det være hurtigst at tvinge sin vilje igennem, men så mister man kvaliteten og resultatet er, at begge har det dårligt bagefter.”

Og hvad får man så ud af at være mere nærværende?

”Kvalitet – mere ud af livet. Og så husk på, at der kommer en tid efter småbørn. Det er et vigtigt perspektiv,” siger Ernest Holm Svendsen med et smil.

”Jeg er far til tre små børn, og det er mit største ansvar lige nu.”

”Nærvær” af Ernest Holm Svendsen. En konkret guide med enkle øvelser i at være til stede i nuet – være nærværende i egne og andres liv. Gyldendal, 199 kr.



Tre regler, som Ernest Holm Svendsen lever efter:

1. Sig oftere ja end nej. To ud af tre gange er det en god ting at sige ja til det, dit barn foreslår.
2. Lyt til, hvad dit barn siger. Det er vigtigt, at de føler sig lyttede til.
3. Hold hvad du lover og lov ikke mere, end hvad du kan holde.