

Så får du både-och-livet

Att hålla kontakten med jobbet när man fått barn kan göra underverk för både karriären och – ja, faktiskt! – familjelivet. Men hur mycket förväntas man göra, och var ska man dra gränsen?

av Linda Newnham foto Getty Images

6 NYA SÄTT ATT MAMMAJOBBA

1. Jobba hemifrån några timmar om dagen (smart sätt att känna dig stimulerad OCH dryga ut kassan).
2. Dela föräldraledigheten och börja arbeta efter ett halvår.
3. Var med på viktiga möten, ta med bebisen.
4. Jobba halva veckan (då pappan är hemma).
5. Gå på kurs, exempelvis en utvecklande jobbkurs som du länge har varit sugen på.
6. Passa på att stärka ditt nätverk, skriv alla de där mejlen du annars inte har tid med. Boka in några trevliga luncher. Sök upp nya kontakter.



Visst är mammaledigheten fylld av mys och fikaträffar med kompisar. Men du har säkert börjat inse att den är minst lika fylld av bajsblöjor, nerkräkta kläder, bebisprat och seg deg i hjärnan...

Kanske inte vad du som är van vid att tänka snabbt, smart och logiskt längtar efter. Inte bara det i alla fall. "Herregud, kan jag någonsin bli den proffsiga person jag en gång var? Ingen kommer att vilja ha mig", paniktänker många.

Fördelen med att få barn just nu är att du inte behöver välja mellan dina olika världar. Du kan få både och – jo, det är sant. Du kan få både jobb-snygg-jaget med fortsatta chanser till intressanta arbetsuppgifter och mys-mamma-jaget med ditt barn.

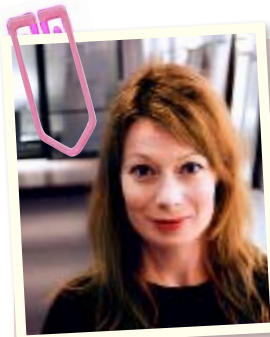
För bara ett par år sedan var det "lat med latte" i minst dryga året som var den dominerande mammatrenden. Nu kommer en ny trend som innebär att mammalediga kvinnor i allt större utsträckning håller kontakt med jobbet, både för att de själva vill ha stimulansen och för att det är karriärsmart.

Det går att tycka mycket om denna trend – och det görs! Nyblivna mammor som jobbar är ett fenomen som både älskas och hatas. Vissa tycker att det är toppen; det ger fler kvinnor chansen att avancera och få högre lön (och det blir svårare att sortera ut mammalediga i småblåsten under krisen). Andra ifrågasätter. "Men kan du inte koppla bort jobbet i några månader. Är jobbet viktigare än ditt barn?"

– Jag tycker det är en jättebra, kvinnopositiv trend, säger Monica Renstig, karriärrådgivare på Womens Business School.

– Sverige är ett generöst land vad gäller föräldraledighet. Det är toppen för barnen, men inte alltid lika toppen för kvinnorna, i alla fall inte kvinnor med ambitioner. Och det är väl inte mer än rätt att de kvinnor som har lagt mycket tid och pengar på att skaffa sig en bra utbildning och position också får utdelning.

– Det är klart att man kan säga att "du har rätt till ledighet", men var medveten om att



"Jag avancerade under mammaledigheten"

SUSANNA GLENNDAHL THORSLUND

Ålder: 33.

Bor: Göteborg.

Familj: Mannen **Martin** och dottern **Tuva**, 1,5.

Jobbar som: Byråledare på webbyrån Daddy.

"Jag höll ganska regelbunden kontakt med mitt jobb när jag var mammaledig, hälsade på och så. Mycket för att jag trivs så bra och har en del av mitt sociala liv på jobbet. Jag kollade också mejlen då och då och var med på

sommarfester, byrådagar och så vidare.

För mig blev det en skön kontrast; om jag ibland fick klä upp mig och vara den person jag var innan jag blev mamma kunde jag uppskatta bebisvardagen bättre. Jag älskade verkligen att vara mammaledig, men att vara borta i ett år är ganska lång tid. Därför ville jag rent karriärmässigt ha lite koll på vad som hände på byrån.

Ett halvår in i mammaledigheten fick jag ganska överraskande ett erbjudande om en ny tjänst, en befordran från projektledare till byråledare."



det är du själv som får betala priset om du är borta för länge, menar Monica Renstig.

Varför förlorar då mammor på att vara hemma länge? Jo, för att utvecklingen som bekant går supersnabbt numera. Företag byter mejlprogram, chefer, interna system och produkter i en rasande fart.

"Föreina barn och jobb betyder inte att du ska glömma jobbet"

– Du tappar snabbt i kompetens och blir inte lika eftertraktad på arbetsmarknaden. Rättvist eller inte, det är arbetslivets reella villkor, säger Monica.

Hon beskriver arbetslivet som en spelplan. På spelplanen råder vissa regler och viss konkurrens, och de flesta som är där spelar för att vinna. Det gäller att inse att det alltid finns fler än du själv som vill ha det

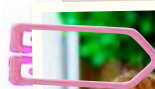
bästa jobbet och de mest stimulerande arbetsuppgifterna. Och det är den person som är mest engagerad och mest "på" som får jobbet.

– Det är med människor som med produkter, syns du inte och gör reklam för dig själv så blir du bortglömd, säger Monica. Det är inte för att vara taskiga som företag gör så, utan för att det är så vi människor fungerar. Därför är det smart att även som mammaledig ha lite jobbkoll.

Monica Renstig tycker att det ska gå att föreina barn och karriär, och att det också gör det. Men i ordet "föreina" ingår inte att glömma jobbet helt i 1,5 år.

– Samtidigt är det ju inte meningen att du ska jobba under din ledighet, men att kolla mejlen en gång i veckan och vara med på personalfester är smart, tycker Monica.

Lotta Snickare, forskare, författare och föreläsare i ledarskaps- och jämställdhetsfrågor är mer klugen inför trenden.



"Jobbet inspirerade mig"

LOTTA BALODIS

Ålder: 35 år.
Familj: Mannen **Mats** och barnen **Nick**, snart 6, samt tvillingarna **Paul** och **Ed**, 1,5.
Jobbar som:

Kommunikationsstrateg och pr-konsult.

"Med mitt första barn jobbade jag ingenting under mammaledigheten. Sedan fick jag tvillingar, och då blir man ganska isolerad, det är betydligt krångligare att ta med sig två supersmå in till stan för

att fika eller springa ärenden. Och det är tufft att gå hemma andra gången, man blir uttråkad till slut. Så efter fem månader började jag jobba en dag i veckan, med hjälp av barnvakt. Det funkade eftersom jag hade ett projektbaserat jobb och en bra arbetsgivare.

Jag jobbade inte främst för att vara karriärsmart, utan för min egen skull. Det var jätteroligt att få komma iväg. Det var bra för min och

Mats relation också, jag fick inspiration och blev lite gladare i all tvillingstress."



SMARTA STRATEGIER:

- ➔ **Tala noga genom vilka förväntningar** du och din man har på varandra under föräldraledigheten. Förväntar han sig att du ska ta hela ledigheten, eller förstår han att jobbet är viktigt för dig också?
- ➔ **Be din chef att få bli inbjuden på fester** och viktiga möten, men säg samtidigt: "Jag hoppas det är okej att jag tackar nej om jag upptäcker att det inte funkar praktiskt för mig."
- ➔ **Kolla mejlen någon gång i veckan.** Du behöver inte svara på allt, men kolla vad som händer.
- ➔ **Be folk att fortsätta cc:a dig** på mejlen.
- ➔ **Var med på personalfester** och prata öppet om hur du tänker och vad du vill, så att folk fortsätter räkna med dig.
- ➔ **Tala om för din chef att du och din man kommer att leva jämställt** – så att chefen inte tänker: "Okej, nu blir hon en sådan där som först är borta i tre år och sedan ständigt vabbar."

forts.

”Säg till om du behöver vara totalt ledig”

– Det kanske är vad som krävs, men samtidigt bryter vi ju inga strukturer genom att gå in i dem. Vi kvinnor faller för strukturer lite väl lätt ibland. Vi lurar in i dem i tron att ”gör jag det här så blir jag en av grabbarna” – men vi blir ju aldrig det hur mycket vi än försöker.

Lotta menar att det är individuellt om den här trenden är bra eller dålig. Får man ett snällt, ständigt sovande barn och har en man som delar barnledigheten, kanske det är kul att hålla hålla kontakten eller jobba lite. Får man däremot ett kolikbarn blir det svårare.

– I så fall ska du våga ställa krav. Behöver du ett totalt avbrott, säg det. ”Okej, jag kommer att vara borta i ett år. Men det innebär inte att jag vill förlora min position.”

Å andra sidan kanske det är just jobbkontakt du vill ha. Det kanske är din saving grace från att gå ner dig i ”vilken puré är bäst-träsket” eller mammablues.

– Jag själv hade ingen lust att bara vara hemma, säger Lotta Snickare. Jag tyckte att det var otroligt skönt att få vara på jobbet ibland och faktiskt hinna avsluta ett samtal med en annan vuxen människa.

Men precis som Monica Renstig tycker Lotta Snickare att du som mammaledig inte ska ägna dig åt gratisjobb. Fokusera på saker som ger dig något i ett längre perspektiv.

– Det som är viktigt att vara med på är ut-



Nu ska mamma jobba lite älskling, ska du hänga med och kolla mejlen?



Den som ändå fick ta itu med ett excel-ark istället för att torka bordet...

GETTY IMAGES

veckling. Det kan vara utbildningar, framtidskonferenser, strategimöten och nätverksträffar. Saker som gör att du behåller din kompetens, förstår vad som diskuteras på jobbet och vilken riktning företaget tar. Annat, till exempel administration, ska du inte ägna dig åt.

Bollen är din, påpekar Ellika Gabrielsson som driver Novare Management Program Parent, ett program för föräldralediga chefer och specialister som vill vidareutveckla sig under föräldraledigheten.

– Ur arbetsgivarnas synvinkel är det här en

ganska känslig fråga. Som arbetsgivare är det inte okej att säga: ”Jag vill gärna att du kommer på det här och det här.” Alltså måste du själv ta kommandot och vara tydlig med vad du vill och inte vill, tipsar hon.

”Fokusera på saker som ger dig något på lite sikt”

– Du kan till exempel säga: Jag vill gärna bli inbjuden till kick-offer och fredagsdiskussioner, men jag hoppas att det är okej om jag tackar nej, för jag vet ännu inte vad jag får för barn.

Okej, du kan hantera jobbkontakten. Men om du jobbar under mammaledigheten måste du vara beredd på att det finns kvinnor som insinuerar att du är en dålig mamma som tänker på jobbet i stället för på barnet.

Även om du är van att få kritik, räkna med att kritik mot dig som mamma svider på ett helt annat plan. Den tar inte logiskt, den går rakt in i hjärtat.

– Om någon direkt eller indirekt säger att du skulle vara en dålig mamma är mitt favorittråd att du frågar henne: ”Hur menar du då?”, föreslår Lotta Snickare.

– Upprepa sedan frågan om och om igen och låt kvinnan som uttrycker kritiken få analysera sig själv. Då inser hon snart hur absurd hennes åsikt är. Du är ju inte en dålig mamma för att barnet får vara med sin pappa eller mormor i några timmar.



”Bebis nr 3 var med mig på kontoret”

FANNY SUNDGREN

Ålder: 39 år.

Bor: Stockholm.

Familj: Mannen Christian och barnen Hedda, 8,

Ottar, 5 och Olle, 1.

Gör: Har barnklädesmärket Franka, frankastockholm.com.

”Jag har alltid jobbat lite som mammaledig. Med första barnet gjorde jag det helt enkelt för att jag inte hade någon anställning, och därmed en ekonomisk stress.

Jag var konsult i klädbranschen och tyckte att det funkade bra att kombinera mamma-rollen med jobb. Mellan barn två och tre startade jag mitt företag.

Ett företag kan man ju inte lägga ner i 1,5 år, så mitt tredje barn har varit med mig här på kontoret. Han låg i mitt knä och ammade och mös medan jag satt vid datorn. Det funkade super när han var liten och mest ville ha närhet och ömhet, men när barn blir 7–8 månader och börjar krypa behöver de en annan typ av stimulans – så då fick pappan ta över. För mig har detta varit en bra combo, men jag vill inte mäsas ut det till alla.”

mama gravid *Smart*

JOBB & PENGAR

Sidan som hjälper dig att kombinera mammaliv och karriär.

av Kim Wadström

SE HIT,
SOLOMAMMOR!



Vad lärde du dig av din första mammaledighet?

Beatrice, 33, mamma till Astrid, 5, och Mats, 2:

– Att det är ganska trist att dra barnvagn och att det var jobbigt att gå upp i tempo sen, jag kände mig helt hjärndöd i början på jobbet. Med tvåan var jag bara helledig över sommaren, sen varvade jag och min man på halvtid. När jag sen gick upp i heltid, blev det ingen kulturkrock som första gången.

Ann, 35, mamma till Ebba, 4:

– Att jag tyckte att det var skönt att få ett break och vara ledig och tänka efter vad jag ville göra sen. Jag visste att jag inte ville fortsätta jobba med samma sak. Det blev så att jag började plugga direkt efter mammaledigheten och bytte yrke. Att få chansen att tänka efter i lugn och ro är det bästa som hänt, efter min dotter förstås.

Majken, 39, mamma till Elin, 16, Moa, 3, och Eva, 1:

– Jag var så ung första gången, jag tog allt som det kom, tänkte inte så mycket. Men jag fick känna på vad det innebär att vara fattig ensamstående mor-sa! Usch! Därför är mitt jobb lika viktigt som min mans så vi delar rakt av på föräldraledigheten.



GETTY IMAGES

KOM TILLBAKA NÄR DU VILL

Får man börja jobba igen när man vill, frågar sig många gravida och mammalediga. Ja, det får man. Du har rätt att börja jobba igen både tidigare och senare än du sagt från början. Det räcker med att du säger till en månad i förväg, även om du har en vikarie.

7 viktiga mamma-regler:

- ➔ Du kan vara föräldraledig halvtid, deltid eller kvartstid.
- ➔ Du måste inte vara ledig i ett sträck, du kan dela upp dagarna i tre olika perioder under ett år.
- ➔ Du och pappan har exklusiv rätt

till två månader var. Dessa kan ni inte skriva över på den andre. De brinner inne om ni inte utnyttjar dem.

- ➔ Du har rätt till sjukpenning om du blir så sjuk att du inte kan ta hand om din bebis.
- ➔ Du kan spara och ta ut dagar till och med ditt barns åttaårsdag.
- ➔ Du har rätt att vara ledig 18 månader. Men får bara full föräldrapenning 15 månader (varav 13 med högsta ersättningen).
- ➔ Vill du vara ledig längre än 18 månader har chefen rätt att omplacera dig eller ge dig andra arbetsuppgifter. **Läs mer på [fk.se](#).**

Det är tufft att vara ensamstående. Ett finmaskigt nätverk hjälper! Föreningen **Makalösa föräldrar** lobbar politiskt kring soloföräldrars tajta ekonomi samt ordnar kurser och sköna träffar. Bland annat finns en öppen förskola i Stockholm. Kolla in vilka aktiviteter som finns på [makalosa.org](#).

5 SKÄL ATT JOBBA HELTID

Hur mycket ska du jobba sen?

Här är skälen för att jobba lite mer eller heltid (om båda hämtar på dagis eller ni får hjälp):

STÅLARNAN. Du förlorar mycket mer än ditt lönebesked säger. Du hänger inte med i löneutvecklingen och får lägre tjänstepension och sjukpenning.

MÖRDANDE STRESSIGT. Du får klämma in 100 procent jobb på kortare tid. Gör som de jämställda pap-porna. De jobbar heltid, får hela lönen, men hämtar på dagis...

FÖR VEMS SKULL vill du hämta tidigt på dagis? Vid tre är barnen är som tröttast (och då är det som mysigast på dagis).

BRÅK. Par där hon jobbar deltid bråkar mest. För om du jobbar mindre brukar han passa på att jobba ännu mer...

THE FUTURE. 25 procent av alla föräldrar skiljer sig. Är ett förhållande inte så stabilt bör du värna om din inkomst. För både din och kidsens skull.



Håll chefen i schack

Förre lågkonjunkturen passade många företag på att sparka mammalediga. Nu ökar anmälningarna igen – trots att lagen är kristallklara: **föräldralediga får inte missgynnas på något enda sätt.**

Chefen måste ge dig:

- Samma lönehöjning och bonus.
- Samma chans till kompetensutveckling och befordran.

Chefen får inte:

- Ge dig sparken eller omplacera dig för att du "ändå är borta".

- Strunta i ge dig högre lön eller befordran med hänvisning till att du inte jobbat under året.
- Låta bli att anställa dig för att du vill vara föräldraledig.
- Räkna in ledigheten i uppsägningstiden om du blir uppsagd.

Tips!

Tjänar du eller din man 35 667 kronor eller mer, lönar det sig att vänta med att ta ut föräldralediga dagar till efter **1 juli**. Då höjs inkomsttaket och därmed också den högsta möjliga föräldrapenning du kan få från 26 513 till 27 677 kronor i månaden.

