

a Uppsala Nya Tidning

LEDARE A2 | DEBATT A4 | INSÄNDARE A5 | UPPSALA A6-9 | UPPLAND A10-11 | VÄRLDEN A12-13 | SVERIGE A14 | EKONOMI A24-26 | LIKT & OLIKT A30 | KORTHET A32



FOLK & FAMILJ B25: Från Eskilstuna via Dalarna till Östhammar. Wille Löwegren, präst i Östhammar, fyller 40.

KULTUR B4: Konst från Afghanistan och Moçambique.

BOSTAD: Vi har besökt tre av de hus Gunnar Leche ritade – och hans eget arbetsrum.

Maktkamp hotar i Kosovo efter Rugova

Förhandlingarna om Kosovos framtida status drabbades av ett bakslag sedan kosovoalbanernas ledare Ibrahim Rugova avlidit i cancer. Någon självklar efter-

trädare finns inte, och Örjan Sturesjö, Balkankännare vid Uppsala universitet, tror att en maktkamp kommer att bryta ut inom Rugovas parti.

– Det var synd att Rugova inte avgick i samband med att hans sjukdom blev uppenbar, säger han.

VÄRLDEN A14

NY BRO ÖVER FYRISÅN FÖRESLÅS

En ny tillfällig bro behövs över Fyrisån vid Stadsträdgården för att klara trafiken när Strandbodgatan stängs nästa år.

UPPSALA A7

FLER OLYCKOR MED VILDSVIN

Vildsvinsolyckorna ökar i omfattning och i Uppsala län handlar det om en fördubbling 2005 jämfört med 2004.

UPPLAND A9

SÖNDAG | A15-21



TOG SIG TID. Erik Stenfors är hemmapappa med döttrarna Astrid 3 år, Ebba (med Pippiströja) 2 år och minstingen Märtha som föddes i somras.

FOTO: SVEN-OLOF AHLGREN

Vart tar tiden vägen?

Hur ser din vardag ut? Vi har frågat fyra personer med olika tidskänning.

Vi har också pratat med Gunilla Janmark Veldhuis som har tid som jobb. Hon är personlig coach till människor som har svårt att få tillvaron att gå ihop.



GUNILLA JANMARK VELDHUIS

FORSKNING Den "gröna" naturnära biologin håller på att gifta hop sig med den "vita", laboratoriemässiga. Äktenskapsmäklare är DNA-tekniken. **A22-23**

EN HEL SIDA MED FLER NYHETER FRÅN UPPSALA OCH UPPLAND, SVERIGE OCH VÄRLDEN, OM DU VÄNDER PÅ TIDNINGEN.



Frågeläge?

Fråga din mäklare.
Gå in på www.unt.se

SVENSK FASTIGHETSFÖRMEDLING

WWW.UPPSALA.SVENSKFAST.SE TEL 018-17 25 80

Vi satsar på miljön!

Vi är både Svanen- och ISO certifierade.

ICA KVANTUM

www.ica.se/kvantum uppsala



EN MÄKLARE MED GOD LOKALKÄNNEDOM är en trygghetsfaktor för dig som säljare och köpare. Fri försäljningsrådgivning/värdering. Välkommen att ringa.

LANDS- NÄRORTSMÄKLAREN

Göran Jansson
FASTIGHETSBYRÅ
018-35 60 80

Aukt. fastighetsmäklare www.fmf.se/goran





PRIORITERAR. Gunilla Janmark Veldhuis menar att vi aldrig haft så mycket tid för umgänge som nu – bara vi lär oss att prioritera. Att välja bort sysslor i vardagen för att få mer tid för barn eller annat som man vill göra är en av nycklarna.

GUNILLA JANMARK VELDHUIS | Har inte tid! Att ständigt och jämt ha tidsbrist är vår tids gissel. Eller ... Riktigt så enkelt är det inte, menar Gunilla Janmark Veldhuis. Hon är personlig coach och ser tidsbristen som den snuttefilt vi har en tendens att gömma oss bakom.

Tidscoachen

Aker i väg för sent. Trafikljuset slår om till rött. Det är isigt på vägen. Inser att det blir omöjligt att hinna i tid till Gunilla Janmark Veldhuis som jag ska intervju i Vattholma.

Borde ringa, men har glömt lappen med numret på. Funderar över allt som ska hinnas under dagen. Kanske bäst att skjuta upp kvällens biobesök som jag lovat dottern. Minns numret till Veldhuis i huvudet och ringer i mobilen.

– Det är okej, säger hon med stilla röst och hjärtat slår lite mera normalt.

Ett och annat sandkorn på vägen lugnar ytterligare.

PÅ HENNES FÖRSTUBRO ligger en omkullvänt minigran med barr och silvertrådar kvar sedan jul. Intill står ett par skor helt i trä.

– Klompjes, förklarar hon, träskor från Holland, som hon nysst kommit hem från efter en resa då hon och barnen firade sin före detta svärfars 70-årsdag.

Hon och mannen är skilda numera och hon är ensam förälder med två barn. Före detta mannen har flyttat tillbaka till sitt hemland Holland.

I höstas startade Gunilla Janmark Veldhuis enskild firma som coach. Hon kallar sig personlig coach för att inte förväxlas med dem som arbetar som företagscoacher.

Som coach vägleder hon sina klienter i livsfrågor och menar att orsaken till att yrkesgruppen över huvud taget finns är att vi har klippt kontakten och kunskapsbanden till våra tidigare generationer. Coacherna tar över där mostrar och morbröder, fastrar och andra släktingar förut kom in.

DÅ NÄR FAMILJERNA var stora och levde nära inpå varandra behövdes varken Nannyjourer på tv eller coacher i livsfrågor.

Gunilla Janmark Veldhuis menar att det går utmärkt att komma en smula för sent till vårt möte men att ha ständigt tidsbrist i livet inte är acceptabelt. Att ha tid i livet handlar mycket om att prioritera.

Men vad har vi för val?

Text:
Lotta Frithiof
018-478 12 77
lotta.frithiof@unt.se

Foto:
Hans E Ericson
hans.ericson@unt.se

– Du har dina valmöjligheter hela tiden och du gör dina val, säger hon.

– Valen är alltid lättare att göra om man inte ser sig själv som ett offer för än det ena, än det andra, utan har gjort sig medveten om vad man vill som förälder. Ofta innebär prioriteringar att man måste stryka bort, stryka och stryka. Då kan det vara fördel att veta ifall man är en sådan som bara sköter sin trädgård för att grannarna förväntar sig det eller om man gör det för sin egen skull. Gör man det för grannens skull kan man stryka grävandet direkt.

HON BETONAR OFTA VIKTEN av att göra sig medveten om vad man vill i livet. Om att klura ut vad som är viktigt för en själv. Att det är första steget för att inte hamna i hamsterhjulet, springa runt och leva sitt liv som på beställning.

Men det finns motkrafter. Milt men bestämt föser samhället in föräldrar i rollen som offer.

Det börjar redan med mödravården, kontroller på vissa veckor öfr graviditeten inrutad och tar ifrån kvinnan hennes egen initiativförmåga.

Själv ville Gunilla Janmark Veldhuis inte göra ultraljud när hon var gravid och blev då utsatt för massiv övertalning, trots att det är frivilligt.

Sedan valde hon att föda sina barn hemma.

FRÅN VARDAGSRUMMET hörs det välbekanta ljudet av Disneydags. I soffan sitter femåriga dottern, Aurora, som är hemma från dagis. Hon verkade lite sjuk på morgonen.

– Tidsbristen kan ju bli en kliché också. Något som vi gömmer oss bakom, kanske för att slippa sätta de gränser som i längden skulle tjäna oss, fortsätter Gunilla Janmark Veldhuis.

Hon ler tills smilgropar syns och tit-

tar först till höger och sedan till vänster, förbi pärlhyacintlökarna som trängs på fönsterkarmen och ut genom genom fönstret.

Lökarna köpte hon i parti och minut i Holland. De matchas i en grön kruka av ett pepparkakshus med färgstarka non-stop som dekoration.

Hon känner inte igen sig i den ack så vanliga gråa beskrivning som används för att skildra ensamstående föräldrar. Den ser hon som förödande för människor förmåga att ta itu med sina liv.

– Där har medierna stor inverkan. I svenska tv-program framställs människor ofta som offer och det ges ingen bild att de har en möjlighet att förändra sin situation. Annat är det i amerikanska program som Dr Phil eller Oprah, där fokuserar man mera på hur människor tagit itu med sina liv. Även om de programmen förstås har sina sidor.

DOTTERN AURORA kommer in och vill vara med. Hon får en stor bit pepparkaka från huset att äta på och vill måla på en vit disktrasa men den är skrynklig och hon ber sin mamma att platta ut den.

Den snustorra disktrasan vägrar att ge med sig.

Gunilla Janmark Veldhuis lovar att stryka den senare och menar att vi som föräldrar har tid för våra barn. Att vi aldrig haft lika mycket tid om vi gör prioriteringar.

Det kan betyda att leva på mindre inkomst, slötitta mindre på tv eller flytta till en billigare bostad för att kunna gå ner i arbetstid.

Att inse att vi är nybörjare när första barnet kommer är en av hennes käpphästar. Liksom att föräldrar måste få göra misstag.

Samtidigt dras vi med skuldskänslor för att inte leva upp till våra ambitioner.

– De allra flesta har de bästa intentioner med vad de gör. Därför borde föräldrar kunna känna sig nöjda oftare och tycka att det de gör är bra. Men att vara nöjd anses nästan korkat. Vem törs komma ut nöjd från en löneförhandling? Den ses som förlorare som borde bett om ännu mer.

Att vi har skuldskänslor i stället för nöjdhälsor brukar vara en av förklaringsorna till att fenomenet curlingföräldrar är så utbrett i dag.

GUNILLA JANMARK VELDHUIS tycker inte vi ska sopa banan för mycket utan ge lagom stöd till barnen. Annars stjälper vi dem.

Och vad är lagom?

– Hmm, en konkret bild av essensen av föräldraskapet finns inom babysimningen, säger hon och beskriver en övning som går ut på att den lilla babyen ska lära sig att själv hålla i bassängkanten.

Den går till så att föräldern först stödjer barnet under rumpen och tar den lillas händer och visar hur den ska hålla. Sedan talar föräldern om för babyen att nu ska den hålla själv och att mamma/pappa släpper taget.

– Många föräldrar har svårt just för det momentet. Det är lätt att sätta dit ett litet finger som skydd. Men så fort babyen känner minsta finger på sin kropp, så släpper den taget, eftersom föräldern signalerar att den tar ansvaret. Då får babyen inte chans att testa sin egen förmåga, säger Gunilla Janmark Veldhuis.

– Så gör en typisk curlingförälder.

Skulle babyen däremot få chansen att göra sitt misstag, tappa taget och åka ner i vattnet kan den lära sig något av händelsen. Fast det är viktigt att föräldern fångar upp den i tid. Upplevelsen ska bara bli en konsekvens av handlingen och inte rysligt negativ. Då kan babyen vägra att bada mer av rädsla.

DEN BABY SOM PROVAR SITT GREPP, lyckas hålla sig kvar och får beröm efteråt, får en positiv upplevelse och den har både lärt sig något och fått stärkt självförtroende.

Aurora kommer in igen. Hon vill inte titta mer på tv. Men är sugen att måla på disktrasan och Gunilla Janmark Veldhuis ska jobba en stund på eftermiddagen.

Förutom att hon har kurser på studieförbund coachar hon mest hemifrån. Per telefon. Det är effektivt och sparar in tid. Hon slipper resa och har chansen att vara på plats när barnen kommer hem.

PERSONLIGT | GUNILLA JANMARK VELDHUIS

ÅLDER: 44 år
BOR: Vattholma
FAMILJ: Dottern Aurora, 5 år, och sonen Benjamin som är 8 år.

KARRIÄR: Från jägmästare till hemmamamma och numera personlig coach.

AKTUELL: Tidsbrist är ett problem hon stött på hos sina klienter.

PÅ NATTDUKSBORDET: Penna, väckarklocka, fotkräm och salva mot myggbett. Två leksaksfigurer som påminner om trädgårdstomar men ingen bok för den ligger i sängen.

IMPONERAS AV: Nätverket Gruvarbetarna som är ett gäng personer som går hem till varandra och gör det som personen de besöker länge gruvat sig för.

MÄRKLIGA UPPLEVELSER: Att på en anställningsintervju för ett jägmästarjobb få frågan om hur hon skulle skriva en kontaktanns.

FÖRVÄNAS ÖVER: Ur- och skurdagis för hundar.



TELEFONCOACH. Gunilla Janmark Veldhuis håller kurser men jobbar också som personlig coach.