



INSPIRED
BEYOND
BABIES

Din ultimative barselsguide

En workbook, der forbereder
dig bedst muligt på din orlov.



Velkommen til denne workbook, og velkommen til den rejse du nu begiver dig ud på

Din barsel er på mange måder det vildeste udviklingsprojekt, du nogensinde får serveret, selvom det er de færreste, der ved det!

Men det kan også være en gigantisk omvæltning og en periode i dit liv, som du ville ønske, at nogen havde forberedt dig lidt bedre på.

Ikke kun når det kommer graviditets- eller efterfødselsgener, forældrerollen eller hvad søvn depravering rent faktisk kan gøre ved et menneske, men også når det kommer til dit før-under-efter-barsels-arbejdsliv.

Så det gør vi nu.

For med denne bog lærer vi dig, hvordan du:

FORBEREDER DIN BARSEL MEST OPTIMALT

– så du får en god start på din barsel.

LETTER OVERGANGEN FRA BARSEL TIL ARBEJDE

– så du ikke føler at du går fra 0 til 100km/t,
når du kommer tilbage på arbejde.

SÆTTER DIN BARSEL PÅ CV'ET

– så du kan blære dig med alle dine nye kompetencer.

Rigtig god fornøjelse!

Kære dig

Barselsorlov er en naturlig del af arbejdslivet.

Og spørger du mig, er det et kompetenceløft fremfor en faglig pause.

Vi sender gladeligt medarbejdere på diverse projektledelseskurser, men faktisk er barslen det bedste projektledelseskursus, du kan tage.

Den behøver ikke at være et hul i dit CV. Alligevel er der mange, der pænt fejer den ind under tæppet og har svært ved at tale om den.

Tværtimod bør vi fremhæve barslen som en kompetencegivende periode, der skaber værdi ikke bare for dig, men også for din arbejdsgiver og samfundet generelt.

For de situationer, man typisk befinder sig i under barslen, er særdeles udviklende.

Som en person så rammende formulerede det til sin chef, efter hun kom tilbage fra barsel: "Du har fået en 'no bull-shit medarbejder' retur".

Når jeg taler med virksomheder og medarbejdere om deres oplevelser med barsel, er der tre ting, der går igen:

- God planlægning forud for barslen
- Forventningsafstemning og god kommunikation under barslen
- En god tilbagevenden

Og fælles for dem, hvor det går godt, er, at de er fælles om ansvaret.

Jeg vil derfor i denne workbook dele alle de gode eksempler, jeg har mødt, og give dig nogle helt konkrete råd til, hvad du kan gøre, for at få en så god barsel som muligt og ikke mindst vende glad og motiveret tilbage på arbejde.

Jeg tror bestemt ikke, at jeg har det endelige facit, men jeg håber, at det kan inspirere.



Anne Sophie Sehested Münster
Stifter af Inspired Beyond Babies



Forbered din barsel optimalt

– så du får en god start på din barsel

Der er to streger på testen. Yes. Du er mega glad. Overvældet. Lykkelig. Har lyst til at skrike det ud over hustagene.

Og så kommer du i tanke om, at du skal fortælle det til din leder. Fortælle, at du er gravid og skal være væk x-antal måneder. Åh åh. En lang række spørgsmål melder sig.

- Hvordan bliver det modtaget?
- Hvornår skal jeg sige det?
- Hvor længe skal jeg være væk, og hvem skal håndtere mine opgaver imens?
- Bliver jeg nu taget af alle de fede projekter?
- Gad vide, hvad jeg kommer tilbage til?
- Hvad nu hvis de meget bedre kan lide barselsvikaren?

Vi har hørt det mange gange før.

Men der er flere ting, du kan gøre for at forberede dig selv og din arbejdsplads bedst muligt:

1. Tag initiativ til at skræddersy din egen barsel

Alle chefer elsker initiativ. Hvis du tager skeen i egen hånd og går til din nærmeste leder og fortæller dine ønsker, så er sandsynligheden for, at de bliver mødt også ret stor.

2. Lav en plan for, hvordan dine arbejdsopgaver skal overdrages

Kom selv med forslag til, hvilke af dine opgaver, der skal afsluttes, hvilke der skal overdrages, og hvilke, der kan vente, til du er retur.

3. Overvej i hvilken grad du ønsker at være involveret i arbejdspladsen under din barsel

Hvordan ønsker du, at dialogen med din leder skal være under din barsel? Vil du fortsat gerne modtage referater fra teammøder eller er et opkald fra chefen i ny og næ, hvad du har brug for? Er der nogen kriterier for, hvad du gerne vil høre om, som fx organisatoriske ændringer, eller invitationer til sociale arrangementer? Og hvor ofte vil du gerne høre fra din arbejdsplads? En gang om ugen, en gang om måneden, eller vil du bare gerne selv kunne række ud, når du har brug det? Tænk over frekvensen af kontakt og indholdet, og om det skal foregå telefonisk eller over mail.

4. Indkald din leder til møde, hvor du præsenterer dine ønsker

De færreste chefer vil afvise en medarbejder, der har gjort sit forarbejde godt. Så inviter din leder til et møde, hvor du præsenterer punkterne ovenfor - det vil stensikkert blive værdsat! Og husk, jo mere eksplicit og konkret du er om dine ønsker og behov, jo større sandsynlighed er der for, at du får dem opfyldt.

5. Find på et godt autosvar til din mail

Når alt det ovenstående er på plads, så hyg dig med at skrive noget i dit autosvar, der giver din modtager et smil på læben. Vi giver et bare gode ideer til, hvordan du selv kan sammenfatte et godt autosvar på de næste sider



#Worksheet 1

Planlægning af min barsel

#1 I hvilken periode er jeg væk?

#2 Hvilke opgaver skal afsluttes?

☐

☐

☐

#3 Hvilke opgaver skal overdrages og til hvem?

#4 Er der nogle opgaver, jeg gerne vil arbejde videre med under min barsel?

#5 Hvad ønsker jeg at blive orienteret om af arbejdspladsen under min barsel?

#6 Hvor ofte vil jeg gerne høre fra min chef?

#7 Hvordan skal kommunikationen foregå?

#8 Punkter til møde med min leder

75% vil gerne have samtaler med nærmeste leder under barslen.

Kilde: Inspired Beyond Babies 2021

Ideer til mit autosvar

"Tak for din mail. Jeg er pt. i et nyt midlertidigt fuldtidsjob, som indebærer en del natarbejde og en lille skaldet chef, der siges ikke at gå stille med dørene, hvis hun er utilfreds med mit arbejde. Et job, der er hårdt, men samtidig bringer utroligt meget glæde."

"Jeg er optaget af et lille, men krævende projekt på hjemmefronten og vender retur, når projektet er blevet mere selvkørende engang i slutningen af året."

"Thank you for your email - I am currently on maternity leave, raising the next generation consultant."

"Tak for din mail. Jeg er på mit livs største projektlederuddannelse – barselsorlov med barn nummer to inden for halvandet år."

"Jeg har for en periode fokus på mere mælkede drikkevarer (barsel) og vender retur xxxx. Henvendelser ang. cocktails på fad bedes rettet til:"

"I'm out of the office on maternity leave with limited access to email, clean clothes, quality sleep, and time to shower."

"I'm out of the office because I just birthed a human being. What did you do today?"

"I'm out of the office taking time to enjoy these perfect little toes. I will return from maternity leave on [XX] date and will return your message at that time." [indsæt billede af babys fødder]



Let overgangen fra barsel til arbejde

– så du ikke føler, at du går fra 0 til 100km/t, når du kommer tilbage

Tiden nærmer sig, hvor du skal tilbage på arbejde efter din barsel.

Hvad enten du har været væk seks, ni eller tolv måneder, så har din hverdag den sidste tid været HELT anderledes, end den du skal til at tage hul på.

Og overgange kan godt være svære.

De er ofte fyldt med modsatrettede følelser. For gud, hvor du glæder dig til daglige bade og rent tøj, varm kaffe uden afbrydelser og at tale med andre voksne. Meeen måske savner du også allerede den lille lidt, og hvordan kommer indkøringen i vuggestuen til at gå? Kan du overhovedet huske dit password til din arbejdsmail, og hvad var det nu for nogle opgaver, du havde, inden du tog på barsel?

Her er et par gode råd, som forhåbentlig kan hjælpe dig med at gøre overgangen mere nænsom:

1. Du skal tage initiativ til to møder med din leder

Møde 1: Ca. tre uger inden din barsel slutter

Det første møde, du skal invitere din leder til, skal ligge ca. tre uger inden, du vender tilbage på arbejde.

Mødet er uformelt – en slags 'meet and greet'.

Spørg din leder, om I ikke skal mødes til en gåtur med barnevognen og en kaffe to go. Her fortæller du, hvordan din barsel er gået, hvordan det har været at være væk, hvilke tanker du har haft omkring arbejdet, og sørg for at få en update på, hvordan livet på kontoret ser ud lige nu.

Luft dernæst dine forventninger til, hvad du gerne vil vende tilbage til.

Gør opmærksom på den personlige udvikling, du har været igennem under din barsel, og tag selv initiativ til at fortælle, hvordan de kompetencer bedst kan sættes i spil på arbejdet.

- Har du fået nogle nye interesseområder, som din leder skal høre om?
- Er der nogle andre arbejdsopgaver, du godt kunne tænke dig?
- Har du brug for noget mere fleksibilitet i hverdagen?
- Er der sket noget på arbejdspladsen, som du skal være bevidst om?

- Lav en plan sammen for din tilbagevenden, herunder antal timer, mulighed for hjemmearbejde og hvilke opgaver, du starter ud med (send fx en mail til din leder efter jeres snak med de ting, I har aftalt)

Møde 2: Status efter første måned tilbage

Det andet møde er, når du har været tilbage ca. en måneds tid. Her skal I tale om følgende:

- Holder den plan, som du og din leder har lavet?
- Har du den fleksibilitet, du har brug for?
- Kunne du have brug for noget mere hjælp i forhold til at løse dine opgaver?
- Fortæl, hvordan det går på hjemmefronten som en familie i en helt ny hverdag – fungerer det med den fordeling, du og din partner har lavet imellem jer i forhold til de opgaver, der også er på hjemmefronten? Og hvordan er livet som udearbejdende forælder for dig?

Det kan måske være grænseoverskridende at dele disse ting med din leder, alt efter hvilken relation, I har, men forsøg at tale om de tanker, du har.

Er det hårdt eller er det lettere, end du troede at komme tilbage? Er det forvirrende? Føler du dig utilstrækkelig, eller føler du, at det hele går op i en højere enhed?

Vær ærlig, og tal med din leder om det, så I sammen kan finde en løsning, der passer både dig og arbejdspladsen.

2. Sørg for at have lavet klare aftaler med din partner

Når hverdagen først ruller, kan det godt blive rigtig grimt at stå der om morgenen og diskutere, hvem der bliver hjemme med den lille snotnæse, eller hvis eftermiddagsmøde, der er mest vigtigt, og hvem der skal hente lillemusen i vuggeren.

Det kan derfor være en god idé at dele ugedagene op mellem jer og aftale, hvem der afleverer og henter hvilke dage. Husk at få det lagt i kalenderen med det samme, så ingen af jer planlægger møder på de tidspunkter.

Og når tvivlen melder sig om, hvorvidt du kan afvise en mødeindkaldelse mellem 16.00-17.00 de dage hvor du henter, kan det være en rigtig god idé at være helt bevidst om din kerneværdier, som vi skal kigge på nu.



3. Få styr på dine kerneværdier

Kerne­værdier er de ting du ikke vil gradbøje.

At blive nogens forælder kan være en gigantisk omvæltning. Det vender ikke kun op og ned på din dagsrytme, hele dit følelsesregister og din evne til at komme ud af døren på 30 minutter.

Det kan også vende dine prioriteringer og behov totalt på hovedet.

I starten føles det lidt som at få en mavepuster. Men ro på.

Din barsel er den kikkert, du kan bruge til at zoome ind på de ting, der betyder noget for dig.

Det er en mulighed for at udforske hvad succes, mening og værdi i virkeligheden er for dig.

En mulighed for at kaste hverdagen op i luften, og se hvad du godt kunne tænke dig at gribe, når det hele falder ned igen. I din barsel sker der ikke kun en transformation af dig som menneske. For nogle følger der også en radikal ændring af kerneværdier med.

Dine kerneværdier er de værdier, du ikke kan gå på kompromis med uden at brænde ud. De kan ikke bøjes, og hvis du ikke lever efter dem, kan du tydeligt mærke det.

Det er enormt vigtigt, at du lærer at identificere dine kerneværdier. Det er nemlig dem, der skal være det konstante, og som altid går igen i din karriere.

Dem, du skal opveje alle beslutninger i dit arbejdsliv mod. Både de store og de små.

Tænk over, hvad der giver dig glæde og energi i din hverdag. Hvad der giver dig en fornemmelse af, at dit arbejdsliv giver mening.

Vælg nogle af de ord herunder, der repræsenterer de kerneværdier, du virkelig gerne vil have med dig ind i dit arbejdsliv.

Husk at tilføje dine egne, hvis de ikke står på listen.

FRIHED	FLEKSIBILITET	ANERKENDELSE
SELVSTÆNDIGHED	LIGHED	INNOVATION
INTEGRITET	SPONTANITET	LÆRING
FÆLLESSKAB	VARIATION	VÆKST
FAGLIGHED	SAMSKABELSE	SIKKERHED
PRESTIGE	UNDERVISNING	BEVÆGELIGHED
BALANCE	UDFORDRINGER	VELGØRENHED
LEDERSKAB	BÆREDYGTIGHED	TEAMWORK
UDVIKLING	EKSPERIMENTATION	STRUKTUR
AUTENCITET	DIVERSITET	

#Worksheet 2

Mine kerneværdier

#1 Hvad er mine kerneværdier?

[illegible]

#2 Hvordan har de ændret sig, siden jeg gik på barsel?

[illegible]

#Worksheet 3

Min tilbage fra barsel plan

#1 Møde 1: Hvad vil jeg gerne tale med min leder om, inden jeg starter op igen?

#2 Møde 2: Føler jeg, at den aftalte plan holder, eller ønsker jeg at justere vores aftale?

40% føler sig ikke onboardet godt nok, når de skal tilbage på arbejde efter barsel.

Kilde: Inspired Beyond Babies 2021



Sæt din barsel på CV'et

– og blær dig med alle dine nye kompetencer.

Mere fakta, mindre synsning

Vi bliver jævnligt skudt i skoen, at det med barselskompetencer bare er noget, som vi synes, og noget man siger for sjov.

”Haha, hvor bliver vi bare nogle kick-ass projektledere af at have børn” og så grines der.

Men det er faktisk ikke noget, vi bare siger eller synes.

Og det er ikke for sjov.

Der er forsket en masse i det her og sagen er den, at **hjernen vokser under barsel**.

I en undersøgelse foretaget af Yale University er der nemlig ekstra vækst i hjernen i de områder, der forbindes med bl.a. motivation, empati, dømmekraft og fornuft samtidig med, at man skruer ned for sin skepsis og tilbageholdenhed.

Oversat til kompetencer vil det sige, at du som person:

- bliver mere forandringsparat

- udviser mere åbenhed og imødekommenhed overfor nye ideer
- generelt bliver mere positivt indstillet
- bliver mere empatisk
- får et større drive og engagement i det arbejde, du udfører (hvis det er det rigtige for dig selvsagt)
- bliver bedre til at træffe beslutninger
- mestrer dine reaktionsmønstre bedre i den givne situation.

Og det er sjovt nok præcist de samme ord, der står på de slides, chefen viser til det årlige kick-off-møde; bedre kundeforståelse, nå mere på mindre tid, samt øget tilpasning til den givne situation.

Så for at pakke den sidste af din (mulige) skepsis væk og give dig lidt skyts næste gang, nogen siger, at barslen ikke hører til på CV'et, så vil vi i dette afsnit give dig nogle eksempler på, hvordan andre har gjort.

På den måde viser du din arbejdsgiver, at orloven har været et professionelt boost, hvor du har oparbejdet en masse kompetencer og øget din værdi som medarbejder.

Eksempel #1: Den oplistende

LinkedIn definerer det som en karrieropause, jeg definerer det som et job. Under min barsel arbejdede jeg med:

- Konfliktmægling
- Effektivisering
- Håndværk
- Omstillingsparathed
- Skemalægning
- Tålmodighed
- Bedre latteart

Eksempel #2: Den fortællende

Læringskurven i min nye rolle som mor har været stejl - og det er udviklende som intet andet, jeg har prøvet.

Liva er en benhård chef, der kræver al min opmærksomhed og udtrykker hvad hun mener, meget direkte.

Jeg har dog også prioriteret tid til mig selv i barslen, mellem babysvømning og -rytmik.

Jeg har investeret i et fagligt barselsnetværk, så det hele ikke er gået op i bleer, amning og Peter Pedal.

Det faglige barselsnetværk Inspired Beyond Babies har virkelig været fedt at være med til. Spændende virksomhedsbesøg og indspark med faglige perspektiver - alt sammen med plads til baby på armen + varm kaffe på kanden! Det har været fedt at være ude ogat connecte og møde andre forældre i en faglig kontekst.

Min barsel har været udviklende og kompetencegivende, hvor jeg har arbejdet med benhård prioritering, agil planlægning, behovsudsættelse og målgruppe-orienterede aktiviteter.

Eksempel #3: Den sjove

Stilling: Interim CEO/pedel for Vera A/S

Hovedansvar for driften; bleskift, mad, gåture, indkøring i vuggestue, dans, sang, putning, trøst og leg.

Har der været dage med næse-svitsende lort op ad ryggen?

- Ja.

Har jeg lagt på knæ og gjort gulvet rent, fordi Vera A/S synes mad hører til dér?

- Puweha, ja.

Har jeg fortrudt at holde barselsorlov med min datter?

- Nej. Slet ikke. I denne periode har far nemlig været primære omsorgsperson. Den tryghed, hun finder i mine arme, var førhen mest en 'mor-exclusive'. Jeg håber, at flere fædre vil give sig selv den glæde (og udfordring) det er at tage barselsorlov.

Eksempel #4: Den med eksempler

1. Jeg har sort bælte i konflikthåndtering og kan få selv den mest intense og frustrerende situation (mest for barn) til at løse sig.
2. Jeg kan "preppe" og forberede mig som om der ingen dag var i morgen og er næsten altid forberedt på selv de mindste kriser (læs: figenstænger, rosinpakker og juicebrikker – og ikke kun til barnet).
3. Omstillingsparathed, you got it. Jeg evner til fulde at handle hurtigt og tænke løsningsorienteret for at nå målet for alle parter.
4. Mine samarbejdsevner er i top, på trods af det relativt lille team jeg arbejder i (far, mor, barn).
5. Jeg er dedikeret og stædig. En putning kan nemt tage en times tid, utallige glas vand og x-antal bøger, men jeg ved altid hvem der vinder til sidst (mor).

På baggrund af det kan jeg fortælle, at jeg er en udholdende teamplayer, som uden at tøve stiller holdet før mig selv.

Jeg er ikke specielt detaljeorienteret, men jeg er effektiv og får eksekveret på dét jeg sætter mig for.

Jeg er god under pres, en fremragende lytter og ikke mindst omsorgsfuld mod mine medmennesker.

Eksempel #5: Den med seriereferencen

Jeg har fået fornyet min respekt for hele landets dagplejemødre og pædagoger, for det er ikke bare "en leg" at underholde eller passe små børn.

Til tider har jeg følt, at jeg var til stede i en episode af 24 timer i rollen som Jack Bauer.

Blot hvor bomber og pistoler er skiftet ud med bleer og saftvandsglas, som vælter ud over sofapuder og tæpper i stride strømme.

Eksempel #6: Den sælgende

Jeg har lavet 1.409 grødpandekager!

...og selvom det tal er helt fiktivt, så understreger det alligevel min pointe om at jeg de sidste 4 måneder har skiftet excelark, kpi'er og emails ud med fars fantastiske hjemmebak, bleskift og pruttelyde-på-maven.

Jeg har de sidste fire måneder været på barsel. En periode som har bestået af en fokuseret tilstedeværelse for mine børn, tidlige afhentninger og arbejdet på huslige projekter. En periode som også har givet plads til gode refleksioner.

Jeg har til fulde nydt min barsel og er mødt ind på arbejde igen sprængfyldt med kærlighed, energi og ambition.

Med bagepulver-bøtten i bæltet, er jeg også klar til at HÆVE mine kunders omsætning til næste niveau.

Skal din markedsføring mærke lidt til den energi, så giv mig et praj!

Eksempel #7: Den konkrete

Min barsel har været en periode med en kolossal upgrade af mine skills som menneske.

Jeg har lært at præstere med minimum søvn og koordinere flere projekter på én gang – mens jeg bliver råbt i hovedet, indordne mig en chef, som ikke går op i min trivsel og forlanger, at jeg har flere bolde i luften - bogstaveligt talt.

Jeg har lært at arbejde strategisk – jeg er nu i stand til at svinge mig op i helikopteren og forudsige enhver krise.

Jeg trives i et miljø, hvor der er lavt til loftet og akut behov for problem-solving skills samt evnen til at arbejde 24 timer i døgnet.

Min mand og jeg har dagligt arbejdet proaktivt for at holde vores søn i live. Vi har udarbejdet strategier for, hvordan vi begge kan nå at spise, gå i bad eller nå at drikke en varm kop kaffe – uden at vores søn kvæler sig i en agurk, vælter tv'et over sig eller spiser opladeren, der sidder i væggen.

Vores samarbejde resulterede ofte i, at jeg gav min mand nogle råd til hans mest akutte udfordringer – også selvom det lå uden for mit specialområde. Jeg – og vi – har erfaret, at konstruktiv dialog og forventningsafstemning er forudsætninger for kvaliteten af det endelige resultat.

Jeg trives godt med administrative opgaver, fordi jeg finder det tilfredsstillende, når der er styr på detaljerne og det formelle i virksomheden, samtidig med at min chef kan bevare overblikket over sin kerneopgave – at være en sund og glad lille dreng.



#Worksheet 4

Mit CV

Tænk på en situation, du har været i under din barsel

Hvordan løste du den?

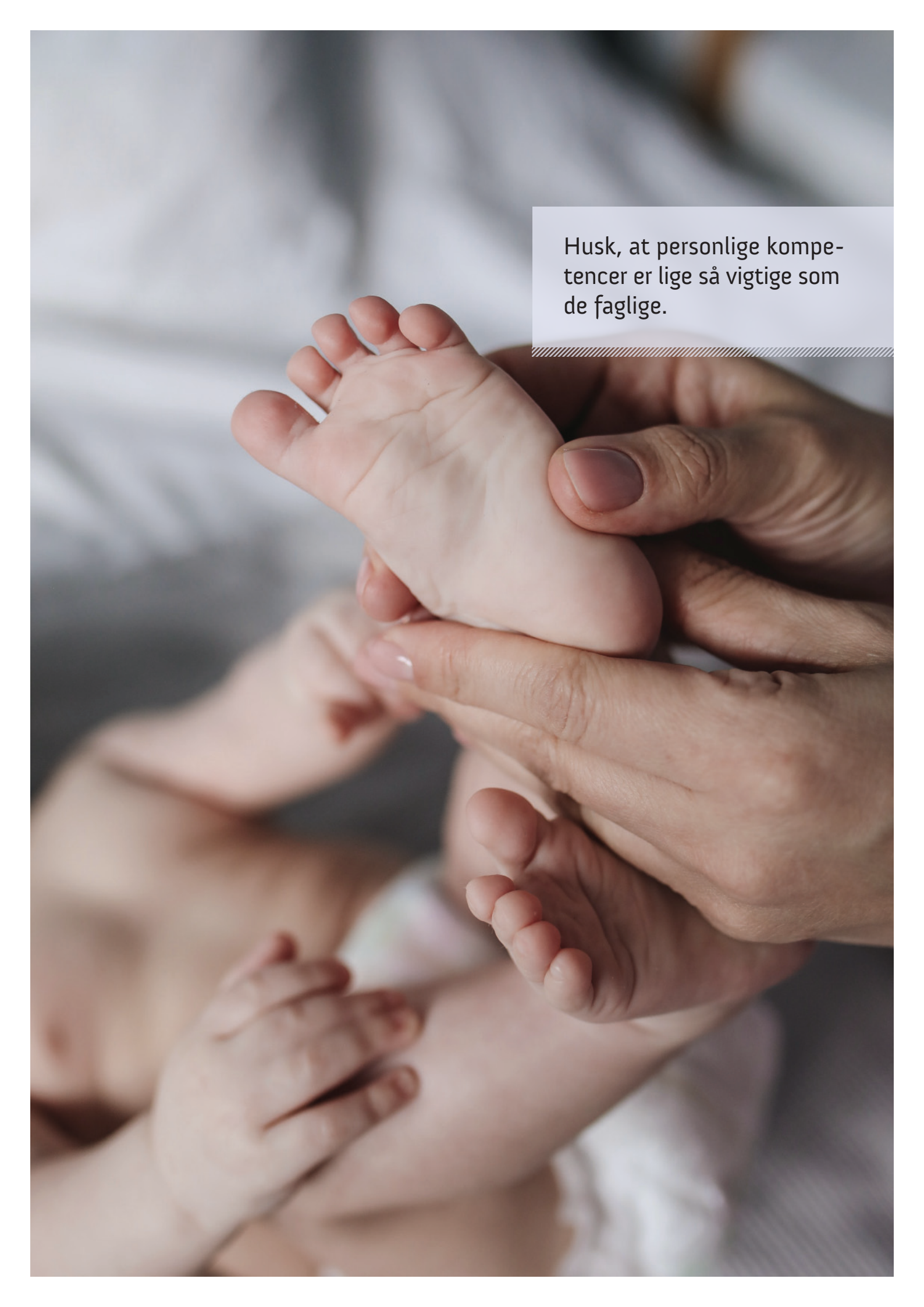
Hvilke kompetencer satte du i spil?

Noter

Virksomhederne peger på især to ting, der ændrer sig efter endt barselsorlov:

- 43% angiver, at medarbejderen er bedre til at sige fra.
- 37% vurderer, at medarbejderen er mere effektiv

Kilde: Konsulenthuset Ballisagers
Rekrutteringsanalyse 2021



Husk, at personlige kompetencer er lige så vigtige som de faglige.

Er du klar nu?



INSPIRED
BEYOND
BABIES

Inspired Beyond Babies

Mail: hello@inspiredbeyondbabies.dk

Telefon: +45 3136 1694

Web: inspiredbeyondbabies.dk



[linkedin.com/company/inspired-beyond-babies](https://www.linkedin.com/company/inspired-beyond-babies)



[facebook.com/groups/518223128341514](https://www.facebook.com/groups/518223128341514)



[instagram.com/inspiredbeyondbabies](https://www.instagram.com/inspiredbeyondbabies)