



# Debrief — anthropic/claude-opus-4.6

---

- Instanser: 9
  - Tokens inn: 24,881
  - Tokens ut: 11,101
  - Kostnad: \$0.4019
  - Kjørt: 2026-04-15 17:21:00.379663+00:00
- 

## Sverm-debrief

---

### Konsensus

**1. Valpen er et entydig nei.** Alle ni instanser avviser valpkjøp nå — ikke som organisasjonsproblem, men som aritmetikk: 2-3 timer/dag finnes ikke i budsjettet. Revurder om 18 måneder ved <55 timer/uke.

**2. Outsourcing er ikke luksus, det er operasjonell nødvendighet.** Vaskehjelp (~2500 kr/mnd) og matkasser/handlelevering dukker opp i samtlige analyser. Estimert frigjøring: 6-10 timer/uke for ~4000-7000 kr/mnd. Alle instanser rammer dette som investering med avkastning, ikke kostnad.

**3. Samboeren må ha reell makt, ikke bare informasjon.** Gjennomgående: slutt å informere, begynn å forhandle. Ukentlig eller månedlig synk der hun setter agendaen og har vetorett. Flere instanser bruker begrepet «co-founder i familieprosjektet».

**4. Uforutsigbarhet — ikke tid — er hovedkonflikten.** Ditt «rykk og napp»-mønster oppleves som frihet for deg og kaos for samboer. Løsningen er ikke faste rammer, men forutsigbar uforutsigbarhet: 48-timers siktlinje, ukentlig synk, eller syklisk modell.

**5. De 65 timene er sannsynligvis ikke alle nødvendige.** Flere instanser utfordrer om du forveksler tilstedeværelse med uunnværlighet. Anbefaling: tidlogg, identifiser 8-12 timer reaktivt arbeid, og test delegering.

---

### Dissens

**Faste blokker vs. beslutningsregler:** Noen instanser (SI\_001, SI\_004) foreslår konkrete ankerpunkter (morgen, søndager). Andre (SI\_005, SI\_009) avviser timeblokker til fordel for et beslutningshierarki — «hvem vinner når ting kolliderer?» — som matcher rykk-og-napp-preferansen bedre.



**Frekvens på samboersamtaler:** Varierer fra ukentlig 15-min standup (SI\_001, SI\_008) til månedlig styringssamtale (SI\_002, SI\_005). Spenningen: for hyppig føles som kontroll, for sjelden mister momentum.

**Syklusmodell vs. minimumskvoter:** SI\_007 foreslår 3-ukers sykluser (intensiv/lett/normal). Andre foretrekker ukentlige minimumskvoter. Begge adresserer samme problem, men syklusmodellen er mer radikal og krever mer samboer-buy-in.

---

## Blindsoner avdekket

- **Maktasymmetrien** mellom deg og samboer ble synlig først gjennom flere instanser med makt-seed. Én enkelt analyse ville sannsynligvis behandlet dette som et «kommunikasjonsproblem», ikke et strukturelt maktproblem.
- **Delegering i virksomheten** som primærgrep: flere instanser peker på at én nøkkelansettelse (prosjektkoordinator, 15-20k/mnd) kan kutte 10 timer/uke — et grep som overgår all hjemmeoptimalisering.
- **Stillhet fra samboer som faresignal**, ikke tilfredshet — dette dukket opp i fem instanser uavhengig og er trolig den viktigste varseltriggeren.

---

## Anbefalinger

1. **Denne uken:** Tidlogg de 65 timene ærlig. Kategoriser i «kun jeg» vs. «vane/kontroll». Bestill vaskehjelp.
2. **Innen 14 dager:** Gjennomfør allianse-samtalen med samboer: «Hva trenger du at jeg endrer de neste 30 dagene?» Etabler beslutningshierarkiet sammen — hvem vinner når ting kolliderer.
3. **Innen 60 dager:** Test 55-timers-uken i fire uker ved å delegere identifiserte lavverdi-timer. Mål effekten på både virksomhet og hjemme.
4. **Løpende:** Tre varseltriggere som krever umiddelbar handling: trening ryker to uker på rad, samboer slutter å ta opp frustrasjoner, du kjenner irritasjon over barnas behov. Respons: kutt 5-10 timer jobb den uken.