



id: SI_007

model: openai/gpt-5.4-mini

seeds:

04_risiko: sårbarhet

03_relasjon: tillit

05_handling: utforsk

01_perspektiv: strategisk

02_tidhorisont: langsiktig

Instans SI_007

Seeds: strategisk | langsiktig | tillit | sårbarhet | utforsk

1) Ikke-forhandlingsbare blokker Lag 3 “vernede soner”:

- **Familie morgen/kveld:** 30–60 min med barn før jobb + fast legging/etter-jobb-vindu.
- **Parforhold:** 1 kveld/uke uten jobbprat + 20 min ukesavstemming.
- **Egen helse:** 3 treningsøkter á 30–45 min + 1 kort “reset”-økt i helgen.
Forsvar dem med prinsipp, ikke unnskyldning: “Dette er bærekraftsinfrastruktur, ikke fritid.” Når jobben roper mer, må noe annet ut – normalt lavverdi møter/reaktivt arbeid, ikke familien.

2) Outsource/reorganisér Mest effekt per krone:

- **Renhold 2–4 t/uke:** ca. 1 500–3 500 kr/mnd, frigjør mye friksjon.
- **Middagsplan + matkasse/ukeshandling:** 1–2 t/uke spart.
- **Levering/henting i rotasjon med samboer/andre foreldre:** ofte 3–6 t/uke spart hvis koordinert.
- **Kleslogistikk/barneutstyr:** faste kurver, “good enough”-standard.
- **Aktiviteter:** maks 2 ettermiddager med organisert transport; resten må være nærmiljø eller droppes.
Ikke optimaliser alt. Fjern det som skaper daglig beslutningsslitasje.

3) Konfliktpunkter De største er ikke timer, men **overraskelser**: sene møter, “bare en liten brann”, og mental fravær. Forebygg med:

- Ukentlig kapasitetssjekk med samboer (hva kommer, hva ryker).
- “Rød liste” for kritiske familiehendelser.
- Egen regel: hvis du må jobbe kveld 2 dager på rad, skal neste kveld være beskyttet.



4) Valp? Min vurdering: **utsett** hvis dere ikke allerede har 1) stabil husholdningsdrift, 2) tydelig deling av ansvar, 3) plan for daglig lufting også under toppuker. Valp fungerer bare hvis den er **familieprosjekt med redundans**, ikke “din idé”. Risikoen er ikke bare tid, men skyld og konflikt.

5) Følelse av fritid Du jobber i rykk og napp: bruk **kontraster**, ikke rigid timeplan. Ha 2–3 “frie øyer” i uka som kan fylles med venner, løp, hvile eller ingenting. Fritid oppstår psykologisk når du vet at alt ikke er tilgjengelig hele tiden.

6) Samboer som strategisk partner Gjør henne til meddesigner: mål, grenser, trade-offs, ikke bare mottaker. Del et enkelt bilde: “Dette er kapasiteten vår denne uka.” Hun må få reell innflytelse på hva som droppes.

Nødsignaler Vedvarende irritabilitet, søvn som ryker, treningen faller bort, og du “forsvinner” hjemme mentalt.

Neste steg

1. Gjennomfør en 30-min ukesavstemming med samboer og sett 3 vernede soner.
2. Kjøp ut renhold og stram inn mat-/logistikkflyt i 2 uker.
3. Avgjør valp med ett spørsmål: “Hvem bærer den på en 70-timers uke?”