



Tirsdag 9.september 2014 ble vårt 3. treff i kvinner til kvinner i Kirkens Bymisjon sine lokaler i Kong Oscars gate 28, Bergen sentrum.

Tema var:

«Utfordringer som møter kvinner mellom privatliv og formelle forpliktelser» - stilles det ulike krav?

Khadija innledet temaet med noen gode refleksjoner:

I hverdagen vår har vi det travelt og vi stresser mye, da er det viktig å passe på at ikke barna også blir stresset av det. Vi må alltid huske å sette ord på det. Sånn er det, det er vår hektiske hverdag. Jane Adams for 100 år siden sa: «det handler om å sette seg i situasjonen til de andre». Khadija brukte mye av teorien hennes.

Khadija fortalte om hennes travle hverdag og stilte følgende spørsmål:

- Hvordan/hva gjør du for å få hverdagen din til å gå?
- Hvordan opplever du hverdagen din?
- Hvordan takler du hektiske hverdager?
- Hvordan holder du humøret og smilet oppe i tøffe og vanskelige hverdager?

Etter noen runder med gode diskusjoner kom følgende forslag:

- man må akseptere at andre ikke klarer mer av og til
- lurt å få litt fri, f.eks. at mamma går en tur alene, og barna må forstå og akseptere at mamma trenger litt tid for seg selv av og til, lurt å lære dem det. Gå på kafé eller på tur, på trening
- lurt å våkne tidlig før alle andre i huset for å få litt tid for seg selv
- å finne en hobby, finne den tingen man liker å gjøre for å koble av. F.eks å hekle, være med venner.
- å meditere 20 min om dagen. Det finnes mange typer meditasjoner, men utfordringer er at det koster mye penger å lære
- en god natt søvn
- dans: en fin teknikk til å koble av på

Det er forskjellige måter å gjøre ting på, det varierer fra land til land og fra individ til individ. F. eks med å roe spedbarn, i Norge skal vi roe barna med å ha barna nær hjertet mens i Iran kan barna legges på beinet.

Barn og oppdragelse

- lære barn å ha oppgaver hjemme
- det finnes regler for barna hjemme, ungene skal lære sine plikter
- noen konkluderte med at norske barn (oppvokst i Norge) lever i en boble, de er godt beskyttet ift andre barn og i andre land. Mange av dem mangler noen perspektiver.

«Den flinke pike» = forpliktelse

- unge mennesker: hvilke krav som stilles i det nye samfunnet? er de skadelige?
- stilles det samme krav i forskjellige land?
- likestillingspørsmål: f.eks i Afrika forventes at menn skal ikke lage maten... vi fant ut at for ikke så lenge siden var det sånn i Norge også.

Sosialt nettverk: er veldig viktig å ha

- relasjon basert på gjensidighet
- viktig å ta imot hjelp
- fortell dine venner hvordan du har det
- viktig å lete etter støtte
- viktig å prioritere (hva du skal engre deg over) = kutte ut vekk noen ting
- lage en timeplan og liste
- noen av kvinnene med minoritetsbakgrunn nevnte at når de reiser i hjemlandet sitt hjelper det dem mot stress og de forskjellige smerter de pleier å få når de er i Norge.

Konklusjon: Alle var enige om at det kan være krevende og slitsomt å være omgitt av en fremmed kultur. Da bruker man mye energi på å orientere seg om ting for å få hverdagen til å gå rundt. Ukjente samfunnskoder, ulike måter å omgås folk på osv.