



ÞRIÐJUDAGUR 5. JANÚAR 2021

Heimili



Það getur tekið á andlega að vinna heima langtímum saman og margir eru orðnir langþreyttir á ástandinu. En þetta er samt staðan og um að gera að reyna sitt besta til að bæta hana. ➔4

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**FINNDU RÉTTA
STARFSKRAFTINN****Beinn sími: 550 5625**

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Hildigunnur hefur í nokkur ár tekið við notuðum jólatrjám og búið til úr þeim jólasveina í ýmsum stærðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Jólatrén fá framhaldslíf

Hildigunnur Smáradóttir textilhönnuður hefur síðustu ár tálgað jólasveina úr gömlum jólatrjám. Hún vill búa til verðmæti úr verðlausu og reynir að endurnýta eins og hún getur. Úr einu jólatré geta orðið til nokkrir jólasveinar. ➔2



Hildigunnur segir að mikil vinna búi að baki hverjum sveini. Fyrst þarf að saga stofninn og snyrta og svo er hann tálgaður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Framhald af forsiðu →

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Hildigunnur byrjaði árið 1997 að búa til litla jólasveina úr afklippum til að hengja upp. Hún segir að það hafi verið upphafið á endurnýtingu hennar á trjám. Seinna fór hún að leika sér að tálga úr afklippunum og bjó til engla, hálsmen og ýmislegt skraut. „Það var svo jólin 2017 sem ég óskaði eftir því á Facebook við vini mína að fá trén þeirra eftir jólin. Þá hafði ég verið að búa til jólasveina út mínu eigin tré og ég birti

myndir af þeim á Facebook. Ég lofaði að allir myndu fá jólasvein úr sínu eigin tré,“ útskýrir Hildigunnur. Það fór svo að hún fór að sækja jólatré út um allan bæ en sumir skildu líka jólatrén eftir fyrir utan heima hjá henni. Hildigunnur merkti hvert einasta tré til að vita hver ætti hvað. „Fyrstu jólin voru yfir 30 manns sem gáfu mér jólatré, svo komu færri næstu jöl eftir það, en ég átti fullt af trjám af því ég hef líka sótt tré á Sorpu. En ég neita fólki yfirleitt ekki ef það vill koma með tré,“ segir hún. Hildigunnur notar góða veðrið á sumrin til að saga trén niður eins og hún vill hafa þau. Hún setur þau svo í bréfpoka og merkir þá



Stubbar greinanna nýtast sem hendur fætur, nef og skúfur á húfu.



Minni sveinana má til dæmis nota sem skraut til að hengja á jólatréð.

„Fyrst þarf að saga stofninn niður og snyrta hann. Oft eru miklar pælingar hvar á að saga til að þetta komi sem best út. Ég nota síðan tálguhníf til að laga til alla endana. Málningarvinnan er líka drjúg. Ég mála allt tvisvar sinnum og nota málningu sem þolir að vera úti. Það eru alltaf einhverjir sem vilja hafa karlana úti, sérstaklega þessa stóru.“

Hildigunnur hefur unnið mikið úr normannspín en hún segir gott að nota hann því það er svo mikið af greinum á honum. „Maður fær svo fjölbreyttan stofn úr normannspíninum. Það er hægt að nota greinarnar fyrir nef og hendur, fyrir skúf í húfu og fætur. En ef fólk er með furu þá tek ég hana líka en þá verða jólasveinarnir einfaldari, það eru færri greinar sem koma úr furunni.“ Hildigunnur er útskrifaður textilhönnuður og hugsar mikið um að búa til verðmæti úr verðlausu. Hún þæfir efni og saumar kjóla á englana sem hún hefur tálgað og reynir alltaf að halda efniskostnaði í lágmarki. Karlana býr Hildigunnur til heima hjá sér.

Endurnýtir mikið
„Ég er svolítið „húkt“ á endurnýtingu. Ég endurnýti mikið í öllu sem ég geri. Mér finnst þetta voða gaman. Áður en ég byrjaði á körlunum þá hafði ég aldrei séð neitt líkt þeim. Hugmyndin kviknaði bara þegar stofninn af mínu jólatré var búinn að vera veltast á pallinum hjá mér eitt sumarið. Ég næ að gera í mesta lagi tíu karla úr einu tré, en þeir eru þá misstórir, oftast geri ég svona fimm til sex karla úr einu tré. Englana bý ég bara til úr litlum stubbagreinum. Oftast úr birki,“ segir Hildigunnur. Jólasveinarnir eru alveg frá svona 15 cm háir og upp í 50 cm en hún segir að algengast sé að þeir séu svona 30-35 cm. „Draumurinn væri að það væri einhver staður sem ég gæti selt karlana mína á. Mér finnst svo gaman að búa þá til en er vonlaus solumanneskja og að koma þeim á framfæri,“ segir hún og hlær. „Best væri auðvitað að geta bara gefið þá, en líka gott að fá eitthvað fyrir vinnuna sína, því það er heilmikil vinna við hvern svein.“



Jólasveinarnir eru skemmtilegir og hægt er að nota þá til að skreyta úti og inni. MYND/ AÐSEND



Hildigunnur hefur einnig tálgað engla og saumað á þá kjóla úr þæfðu efni.

eiganda trésins. Fyrir jólin keyrir hún svo út jólasveina til fólksins sem gaf henni tré árið áður. **Fólkið sem átti tréð fær að velja sér einn karl til að eiga** „Yfirleitt þegar ég er búin að vinna hvert og eitt tré þá sendi ég mynd á þann sem átti tréð og bið fólki að velja sér einn karl, fólk gerir það og stundum vill það kaupa fleiri

karla úr sínu tré,“ segir hún. „Ég er ekki mikil sölukona og finnst erfitt að markaðssetja mig en fyrir síðustu jöl og jólin þar á undan var ég með opið hús heima hjá mér þar sem fólk gat skoðað jólasveinana og keypt þá. Ég gerði það samt ekki fyrir þessi jöl út af COVID,“ upplýsir hún. Hildigunnur útskýrir að bak við hvern svein sé mikil vinna.

ÚTSALAN HEFST Í DAG

Tískan

BRAX MaxMara B/A/S/L/E/R

Skiphöfti 21 | Sími 551 0770

ÚTSALAN ER HAFIN 30-50% AFSLÁTTUR

hjá
Hrafnhildi

Haldið heilsu í heimavinnu

Það getur tekið á andlega að vinna heima langtímum saman og margir eru orðnir langþreyttir á ástandinu. En þetta er samt staðan og því um að gera að reyna sitt besta til að bæta hana.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Faraldurinn hefur haldið okkur heima lengur en við kærur okkur um og mörgum finnst erfitt að þurfa að vinna að heiman í svo langan tíma. Starfsfólk sem er lengi að vinna eitt heima er líka í meiri hættu á að upplifa kulnun en aðrir, svo það er um að gera að nýta öll ráð til að gera þetta tímabil auðveldara.

Hreyfðu þig

Í stað þess að halda sér bara gangandi með kaffi er gagnlegt að taka hlé til að hreyfa sig. Það gefur aukna orku og skýrari hugsun og því er tilvalið að fara í göngutúr í hádeginu eða taka heimaæfingu.

Fylgdu áætlun

Margir sem eru alltaf heima eiga erfitt með að hafa skil á milli heimilisverka, vinnunnar og hvíldar, en þessi skil eru afar mikilvæg fyrir heilsuna. Það er ekki hægt að búast við því að fólk haldi sínu striki eins og venjulega í heimavinnu og þess í stað þarf að búa til áætlun sem hentar hverjum og einum og halda



síð svo við hana. Það að halda sig við rútinu gerir mikið fyrir andlega heilsu og auðveldar það að skila góðum afköstum. Það er líka gott að skipuleggja tíma sinn vel, en gera um leið ráð fyrir sveigjanleika.

Svo er líka mjög mikilvægt að halda sig við vinnutímann, hætta um leið og honum lýkur og nýta svo fritímann í eitthvað sem hleður batteriinn, eins og að stunda áhugamál og eyða tíma með maka eða vinum.

Aftengist

Zoom, Teams, Slack og tilkynningar í símanum eru alveg nauðsynleg tól til að halda sambandi við samstarfsfélagana og það er bæði mikilvægt að halda uppi góðum samskiptum og treysta á samstarfsfélagana. En það þarf að aftengjast þessum stafræna heimi þegar vinnutímanum lýkur. Það er líka allt í lagi að þagga niður í tilkynningum í símanum þegar maður þarf ekki að sinna honum.

Endalaust píp og dingl í símanum dregur úr framleiðni og getur farið illa með andlega heilsu.

Vinnið saman

Húsverkin geta orðið meiri byrði þegar allir eru sífellt heima, það þarf til dæmis að elda meira og þrifa meira. Það getur verið gott ráð að skiptast á húsverkum við maka sinn í einn dag eða eina viku. Það hjálpar ykkur báðum að skilja hversu mikið álag fylgir þessum

Margir sem eru alltaf heima eiga erfitt með að hafa skil á milli heimilisverka, vinnunnar og hvíldar, en þessi skil eru afar mikilvæg fyrir heilsuna.
FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

verkum. Þá verður líka auðveldara að gera ráð fyrir þörfum hvort annars og koma til móts við þær, jafnvel án þess að beðið sé um það. Er einhver betri leið til að sýna ást en að sinna þrifum og húsverkum þegar það er ekki einu sinni komið að þér?

Passaðu vinnusvæðið

Það er mikilvægt að hafa hreint og skipulagt vinnuumhverfi og ef hægt er ætti að vera fast vinnusvæði á heimilinu sem er bara notað í vinnu og ekkert annað. Lýsingin skiptir líka miklu, hún á að vera næg til að sjá vel til en ekki svo mikil að hún skapi óþarfa álag á augun. Hún má heldur ekki vera svo lítil að það valdi syfju.

Klæddu þig

Ef maður fer í letifötin er erfðara að komast í vinnugírinn. Með því að klæða sig í fót sem maður getur farið í út úr húsi er hægt að hafa góð áhrif á hugarfarið og gera sig tilbúnari í slaginn. Það er óþarfi að fara í eitthvað óþægilegt eins og gallabuxur, en að vera ekki í letigallanum breytir miklu. Þá er líka auðvelt að stökkva út í göngutúr eða ná í mat.

WWW.LAXDAL.IS



Fylgdu okkur á Facebook



LAXDAL ER Í LEIÐINNI

TRAUST Í 80 ÁR



Skipholtí 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is