

**T**vå timmar, utan att prata, utan mobil. Hur ska detta gå? Vi stiger in i ett rum med kuddar. Lågmäld ambientmusik

i högtalarna. Elektroniken har vi lämnat utanför, liksom skor och klockor. Alla hittar en bekväm position. Några lägger sig på golvet, andra sitter och halvligger, lutar sig mot väggen eller intar meditationsställning.

Det är Malmöföretaget Oas som erbjuder »faciliterad tystnad«. Vår värd, Sara Johansson, förklarar reglerna: Inga samtal, ingen ögonkontakt – blickar är också en sorts kommunikation. Man kan diskret röra sig i rummet och lämna lokalen när man vill. Det finns kaffe och te. En skål med plastpärlor för den som vill sysselsätta händerna. Man kan ordna dem i mönster på golvet framför sig eller sortera dem i högar men man kan inte göra något beständigt som går att ta med härifrån.

»Du behöver inte meditera eller känna att du måste styra undan alla tankar. Du måste ingenting. Det här är en prestationsfri zon«, säger Sara.

Det tar ett tag att sjunka in i lugnet, en stund av oro för hur evighetslånga dessa två timmar kommer att kännas. Sedan tunnas känslan för tid ut. Man kan inte riktigt beräkna hur länge vi vistats här, hur långt det är kvar. Man bara är. Det är skönt. Någon somnar, några går i förtid, de flesta stannar kvar. När vi bryter upp efter två timmar, rör vi oss lugnare och talar lite långsammare. Man känner sig nystadad i skallen.



**OAS HAR STARTATS** av Victoria Palm och Navid Modiri, två professionella kommunikatörer som ironiskt nog talar sig varma för tystnad. De vill skapa mentala oaser i samhället. Vi behöver skydda hjärnan, lika väl som att träna kroppen, för att klara det moderna livet.

»Oas är en metod för att hantera digital stress. Vi utbildar, föreläser och håller i tyst teambuilding. Vi jobbar inifrån och ut. Man måste börja med cheferna om det ska bli långsiktigt hållbart på en arbets-

plats«, säger Victoria Palm.

»Man behöver fråga sig: Vad har vi för digital kultur här? Vad har vi för normer kring anträffbarhet? Det är viktigt att se mönstren för att kunna bryta dem.«

Enligt Victoria är man på somliga arbetsplatser medvetna om att man har problem, på andra ställen bjuds hon in mer av nyfikenhet. Ett samarbete kan skraddarsys som allt från en enstaka inspirationsföreläsning eller en workshop till en återkommande vecko-oas.

»Att prioritera avskärmning är en investering i dig själv, precis som att gå till gymmet«, säger Victoria och liknar sig själv vid en slags tystnads-pt. »Sedan tar du med dig det här lugnet hem. Sunda digitala vanor påverkar vardagslivet för de

---

**»Vad har vi för digital kultur? Det är viktigt att se mönstren för att kunna bryta dem.«**

---