



När Victoria för några år sedan blev dåligt bemött på Arbetsförmedlingen startade hon Jobbfamiljen på Facebook, med i dag över 8 000 medlemmar.

anställda vilket i sin tur påverkar deras omgivning och familjer. Då kan vi åstadkomma en bredare social förändring.«

Tanken känns typisk för en ung generation som vill ha en djupare mening med jobbet än att bara försörja sig. Navid Modiri, Victorias partner även privat, rör sig mellan entreprenörskap, samhällsengagemang, kommunikation och konstnärliga uttryck. Varför sätta upp gränser? Hans cv spänner över programledare i radio och tv, bloggande, föreläsande, lyrik och musik. Han har en podd tillsammans med den före detta buddhistmunken Björn Natthiko Lindeblad och ett band som heter Navid Modiri & Gudarna. Han har dragit igång nätverken Integratörerna och Samtalsaktivisterna. Med mera. Som kronisk mångsysslare har han bränt ut sig fyra gånger och fått fundera på hur man skärmar av:

»Victoria och jag experimenterar; lämnar datorerna på jobbet, stoppar

»Vi tror att tiden är en bristvara. Men visst har du tid – du har bara gett bort den till Apple och Netflix.«

undan mobilerna när vi kommer hem och hjälper varandra att varva ner«, berättar Navid.

»Jag har tidigare varit dålig på att skala bort. Fortfarande är det som en slags alkoholism, man måste ständigt vara vaksam.«

Victoria har samma drivkraft som Navid att översätta behov i samhället till konkret verksamhet. En gång när hon blev dåligt bemött på Arbetsförmedlingen gick hon hem och startade Jobbfamiljen, en alternativ

arbetsförmedling på Facebook med över 8 000 medlemmar.

Nu vill hon åstadkomma förändring i en stressad, splittrad och prestationsdriven tid.

»Tekniken är fantastisk men vi behöver ett sundare skärmliv för att ta till oss information.«

Måste man då anlita Oas? Kan man inte lika gärna ta en skogspromenad?

»Det finns en extra dimension i att vara tysta tillsammans i en grupp där vi är vana att prestera. Då delar vi upplevelsen av att komma ner i varv och får tillgång till större fokus och ökad kreativitet.«

»Det gynnar både din egen hälsa och företaget. I tomheten växer nya idéer. Så länge vi är höga på stresshormoner tar hjärnan den snabbaste vägen och fattar sämre beslut. När du är stressad är du mindre empatisk och mindre närvarande med medarbetare och kunder.«

Svenskar är snabba med det nya. Vi har en rädsla för att halka efter om vi inte tar till oss appar, poddar, sociala medier och allt annat kul som dyker upp. Till slut blir hjärnan beroende av de belöningar tekniken ger.

Amerikanen Cal Newport hävdar tvärtom att vi riskerar att halka efter om vi splittrar oss på alla digitala lockelser. Det sabbar vår viktigaste tillgång i arbetslivet – vår koncentrationsförmåga. Logga ut om du vill göra karriär, manar han i boken *Deep Work*. Och han är ändå professor i datavetenskap.

Vi tror att tiden är en bristvara. Att den ska fyllas till max. Men »visst har du tid – du har bara gett bort den till Apple och Netflix« säger författaren och kroppsspråksexperten Henrik Fexeus.

Så testa dig själv. Hur skulle det kännas att lägga två hela, dyrbara timmar på att sitta tyst och göra absolut ingenting? Skrämmande? Härligt? Omöjligt? ☺



Hög på stress? Då tar hjärnan genvägar – och besluten blir sämre förklarar Victoria.

5 TYSTA TECKEN

1 Kontorslandskap är på väg ut. Nya kontor har olika zoner för tystnad, samtal och möten.

2 Multitasking, nej tack. Nyss haussad förmåga, nu bevisat ineffektivt.

3 Framgångsrika företagsledare lägger in tid för att tänka. Ju mer information, desto mer tid behövs för reflektion. Det är så information blir till insikter.

4 Mobilbranschen reagerar. Då har det gått långt. För ett par år sedan lanserade Telenor ett utbildningsprogram för hur man begränsar störningar från kommunikationstekniken och skapar arbetsro.

5 Offline-kaféer och -restauranger börjar dyka upp. Sveriges första digitala detox-camp öppnade i Burträsk för några år sedan.