Av-knappen

For å virkelig koble fra og koble av er det på tide å tenke på hvordan du best lader batteriet. Og nei, vi snakker ikke om det på telefonen din.

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

JIPPI, DET ER FERIE! Friiiiiii! Lenge!
Eller?
Pip-pip, pip-pip:

> Hei. Vi har jobbet med oppgaven. Fint om du kan se over prosjektet og gi en tilbakemelding ila morgendagen? Nyt ferien! Mvh jobben!

Før var det brevpost. Nå tar det deg mellom et tidels til fem sekunder fra tekstmeldingen kommer til den eksisterer i din bevissthet. I din hjerne. Dine tanker. Følelser. Feriemodusen blir automatisk erstattet med jobbmodusen. For så enkle er vi. Oppmerksomheten er som en lyskaster. Og noen henvendelser blir vurdert viktigere enn andre. Jobb blir ofte prioritert høyt. Men er det så nøye da? Det er jo bare en sms, en epost, en liten henvendelse i vår raske, digitale tilværelse.

DE SISTE ÅRENE HAR NORGE ligget på verdenstoppen i antall solgte smarttelefoner. Tallene ligger godt over to millioner smarttelefoner per år, ifølge Stiftelsen Elektronikkbransjen. I 2013 var det en kraftig økning i salg av nettbrett også. Trådløst nett er overalt. Hvis ikke bruker vi mobilnettet. Vi nordmenn er på nett – i praksis alle sammen – i praksis hele tiden. Vi sjekker epost. Vi sender sms. Vi chatter. Er på sosiale medier. Spiller. Jobber. Vi liker det. Det stimulerer oss. Vi kjeder oss ikke. Vi er oppdaterte. Vi holder kontakten med hverandre. Vi er i kontakt med omverdenen.

Men med nye vaner kommer nye liv. Den teknologiske utviklingen har medført at mange har fått et uklart skille mellom jobb og privatliv. Mange er tilgjengelige for jobben hele tiden, som ved hjemmekontor, togkontor, reisekontor og utekontor. Det følger mange goder med å kunne flekse, slippe alltid å sitte på plass, men allikevel få gjort jobben. Men hvor går grensene? For når skal man være avkoblet fra jobb? Og har også denne fleksibiliteten påvirket arbeidsgiveres holdning til de ansattes fritid?

JEG FIKK EN SMS, om at jeg hadde fått en epost (sånn i tilfelle jeg ikke sjekket epost hele tiden) fra min tidligere sjef, da jeg var hjemme med sykt barn. Først en høflig sms om jeg kunne sette av bare 10 minutter, om det passet. Vel, nei. Det passet ikke. Men jeg sa ja. Sånn gjør vi hele tiden. Sier ja, selv om vi mener nei. Og 10 minutter ble til to timers arbeid. Det syke barnet? Jo, barn klarer seg greit en liten stund uten fokus. Men det er så mange slike distraksjoner i vår digitale online-kultur. Og det å be hver og en av oss sette opp tydelige grenser, det virker fra et psykologisk perspektiv å være en dårlig løsning.

> Hei. Vi har jobbet med oppgaven. Fint om du kan se over prosjektet og gi en tilbakemelding ila morgendagen? Nyt ferien! Mvh jobben!

> Bei, passer ikke da jeg er i feriemodus. Mvh ansatt

FOR HVORDAN VIL DU HA DET hvis du sender en sånn sms tilbake? Vil du fortsatt være i jobbmodus? Lure på hvordan grensene du setter opp, blir mottatt? Om andre er mer tilgjengelige, og om du blir upopulær? I så fall er du helt normal. De fleste mennesker er opptatt av å gjøre en god jobb, liker å få ros og kan synes det er ubehagelig å måtte sette grenser. Vi ønsker å slippe det, og bare bli respektert i vår fritid.

VI PSYKOLOGER HAR I TAKT med nettutviklingen fått stadig nye klientgrupper. Det er mange som kjenner på tilgjengelighetens pris. Smarttelefonen har riktignok en av-knapp, men den kan ikke lett slås av allikevel. Vi kan slippe å barbere leggene våre også, →

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfullness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

“Jeg tror det vil kommet et **BEDRE REGLEMENT** *for arbeid i ferien”*

men når alle andre gjør det, så er den frie viljen oppskrytt. Og når vaner først er etablerte, er det svært vanskelig å snu. Den teknologiske utviklingen treffer oss midt i hjertet, den møter vårt iboende sosiale behov, vår informasjonssøken, vårt prestasjonsbehov og vår fornyelsestrang. Her får vi inntrykk kjapt og tilsynelatende lett og vi kan jobbe kjapt og tilsynelatende lett. Når vi slår av mobilen, kjenner mange på en uro. Hva nå? Hva går jeg glipp av? Vi klarer ikke å gå unplugged. Folk kaver med multitasking, tilgjengelighet online og real-life. Multitasking er vi som kjent særdeles dårlige til.

Som psykolog vet jeg at mange er slitne, og at smarttelefonen faktisk har noe av skylda. Men den er kommet for å bli, så det jeg anbefaler er å fokusere på nettvett. Ha nettregler på arbeidsplassen og bli bevisst vårt dyrebare fokus. Dybdeintervjuer med barn viser for eksempel at svært mange opplever foreldrene som hekta på telefonen.

«Pappa har den med seg overalt. Han ser på den hele tiden. Han sier at det er jobb. Nyheter. Epost. Jeg synes det er leit. Mobilen må være veldig, veldig viktig, viktigere enn alt annet,» sa en sju år gammel jente.

FERIE ER BÅDE EN RETT og en plikt vi har, ifølge Arbeidsmiljøloven. En plikt, hvorfor i alle dager? Vel, de fleste lover er laget for å ivareta mennesket. Vi må huske på at lovene ikke klarer å ligge i forkant. De må justeres og endres hele tiden i tråd med samfunnets utvikling. For det er klart at mange arbeidsgivere ikke har tenkt godt gjennom dette, utviklingen er gått så raskt. Ønsker de at deres ansatte både tar ut ferie og er tilgjengelige for jobb? Eller er det viktig at de ansatte skal slippe å sette grenser? Som vist ovenfor er det for mye å kreve fra en arbeidstaker at de selv skal sette grensene. Jeg tror det vil komme et bedre reglement for arbeid i ferien. Arbeidsgivere bør stille seg spørsmålet om de vil stimulere til jobbmodus i ferien, eller om de vil stimulere til nettvett og avkobling? Kanskje vet de ikke helt svaret, er ambivalente – og da er det desto viktigere å drøfte det med organisasjonspsykologene, ledelsen, arbeidstilsynet – men ikke legge ansvaret på den enkelte flinke arbeidstaker. Det er viktig å drøfte det i personalmøter. For å late som at det ikke er jobb å sende sms eller epost utenom arbeidstid, det går ikke. Og sjefen selv, ønsker hun å jobbe i ferien? Samme refleksjonsprosess gjelder her. For det handler om loven, det handler om plikten og retten, og det handler om den mentale tilstedeværelsen avkoblet fra jobb.

OG JA, VI MENNESKER trenger ferie. Mange psykologer mener at flere uker i strekk er nødvendig for å koble seg av. Og da er det viktig at jobben ikke er med deg på reisen, men at du skal slippe å gå helt offline for å oppleve det. Hva skjer når du har tre uker uten en eneste jobbhenvendelse? Jo, ferien begynner å virke. Batteriene lades. Vi er alltid så opptatt av om det er batteri på smarttelefonen – men vi burde heller bry oss om vi lader våre egne batterier. For utbrenthet, trøtthet og slitenhet – det er gjengangere i vårt moderne 2014!

Jeg ønsker deg en nydelig sommerferie! Med kontakt med deg selv og menneskene du omgir deg med. Med smil og latter. Bare tær. Mobilen? Den er vel egentlig ikke så veldig viktig. Sånn egentlig. Vi er bare blitt litt avhengige – alle mann. Godt nettvett i ferien! ★

DETTE KAN DU GJØRE PÅ JOBBEN

- Undersøk kulturen på din arbeidsplass: Er det forventet at man er tilgjengelig utover arbeidstid (ferier, sykedager, helger)?
- Kan dere ta en prat om nettregler og nettvett på arbeidsplassen?
- Kan dette bli et anonymt tips til neste personalmøte der lederne kan få reflektert omkring temaet og det «usynlige arbeidet» kan bli bevisstgjort?

MED DEG SELV

- Bli bevisst dine egne nettvaner.
- Gå delvis offline i sommer – for god tilstedeværelse og redusert tilgjengelighetskostnad.
- Spør familien om de synes du er for mye på den lille skjermen, og ta imot svaret som en ærlig tilbakemelding.
- Noen er gode på av-knappen. Snakk om det, hva gjør de for å koble av? Kan du hente noen gode tips?
- Hver gang du lader telefonen, spør deg selv om hvordan og når du lader dine batterier?

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no