



## IT-chefen som slutade skratta

**Heléne Johansson levde mitt i IT-boomen. Hon hann vara både vd och affärsutvecklingschef innan hon bytte datorer mot deg.**

Hon har stigit upp 03.20 och hennes händer är torra, starka och slitna av allt knådande. Underarmarna är fulla av brännmärken, "inget man lägger på bordet vid en fin middag". Det var inte för kroppens skull hon bytte liv. Och absolut inte för inkomsterna. Att vara egen företagare och bagare innebär mycket hårt arbete.

Men vad var det då?

Helt klart bestämmer hon. Över vilka som ska anställas, om öppettiderna, vilken kvalitet brödet ska ha. I början inte alltid smör rakt i genom, nu alltid smör.

- Jag är inte underordnad någon, jag tror aldrig mer att jag kommer att ha ett vanligt jobb.

**NÄR HELÉNE JOHANSSON** öppnade bageriets dörr för första gången visste hon att det fanns 1 506 invånare i närområdet kring den lilla bagerilokalen på Norrmalm i Stockholm. Och hon visst att hon skulle få börja gå och lägga sig kring klockan nio på kvällen för att orka med de tidiga morgnarna. Hon visste att briocher och stenugnslimpor och linnedukar och brödkorgar och fänkåslimpor och rågskällning och en värld av aprikoser, russin, fikon, havssalt, honung och jäst lockade henne.

Hon hade aldrig mjöl på näsan när hon var affärsutvecklingschef.

- Inget bröd är det andra likt. Det är liv i det, inget har ett perfekt utseende.

I brist på personalutrymmen sätter vi oss för att prata i en kall stentrappa.

- I den här världen finns inget spel för gallerierna som under ett möte i en affärssituation. Här handlar det bokstavligen om att ge folk deras dagliga bröd. Är det dåligt blir de skitsura, är det bra får vi fantastisk feedback. Här är surdegarna påtagliga, sunda. Mina problem blir sällan äldre än en dag gamla. Inga fulla kalendrar med meningslösa möten.

**UNDER STENHÄLLSUGNEN** ligger de verkliga surdegarna och bubblar, dag efter dag, år efter år. De blandades samma dag som bageriet öppnades, den 1 augusti 2002. Det sista Heléne gör innan hon går hem är att mata degarna med lite vatten och mjöl.

Hon jobbade bland annat på ett IT-företag som hette Letsbuyit, på ett och ett halvt år växte det från tjugo till 350 anställda.

- I flera av IT-företagen där jag jobbade låg det ett positivt värde i att bränna pengarna så fort som möjligt, att förbruka, inte investera. Det kändes ibland kreativt, men bottnade inte i någon stabil företagskultur. Det skenade lätt i väg.

- Så småningom kändes det som om jag inte gjorde något som var till någon nytta.

Heléne berättar om en resa till Kebnekajse. Ledningsgruppen i Scandinavia on line skulle avsluta en managementkurs med att bestiga Sveriges högsta berg. Och givetvis från den svåraste sidan. Det var isklättring och snöskor och dobbor. Så börjar de falla nerför en brant. Heléne med huvudet före, Hon tänker att hon ska dö. Ingen livsrevy drar förbi, det är bara kallt svart och tyst. När hon vaknar ligger de andra i en glasciärspricka två tre meter under henne. Själv blöder hon och har frakturer men hon lever.

Gruppen får vänta på fjällräddningen i sex timmar och händelsen ökar trycket i Helénes fråga till sig själv: Vad håller jag på med?

- Jag upplevde en tomhet, mycket som sägs i näringslivet om organisationer och förändringar är verkligen banalt. Det finns också en risk att man förlorar sin ödmjukhet inför det mänskliga och blir cynisk. Kompisarna sa att jag aldrig skrattade längre.

Hon blev sjukskriven en tid, tog sedan ledigt och for till Australien för att få distans och tänka på framtiden. I den australiska staden Cairnes såg hon en bageriskylt, "Helénes Bakery".

- **DEN LA SIG NOG** på en hylla i hjärnan. När jag kom hem praktiserade jag en helg på bageriet i Rosenlunds trädgårdar. Det var toppen. Några dagars praktik till, på ett skånskt bageri, och jag var ganska säker.

Hon hade funderat på vad hon kunde och var intresserad av.

Matlagning, absolut, men för krångligt med all hygienkunskap och regler. Bageri, lagom svårt. Hon läste allt och gick till banken med en affärsplan värdig en internationell storkoncern.

Nu producerar hon och hennes medarbetare minst tvåhundrafemtio handgjorda bröd varje morgon.

- Varje dag är det mellan fem hundra och tusen personer som äter det bröd vi bakat. Det är en kick att tänka på.

Samtidigt som Heléne Johansson blev bagare träffade hon sin man.

- Han har aldrig sett mig i citydress. Han dejtade och flyttade ihop med en bagare.

Nu har de en nio månaders baby.

- Min man och mitt barn är på riktigt. De ger mig glädje precis som detta att titta in i ugnen och se bröden bli till.

Lasse Granestrand, lasse.granestrand@dn.se



## Timo Söderlund tjänade 1,8 miljoner

**Nyss var Timo Söderlunds årslön 1,8 miljoner kronor och klädseln eleganta kostymer från Oscar Jacobsson. Nu gäller matlåda och arbetsbyxor som rymmer både skruvdragare och mejsel.**

Timo Söderlunds karriär var på väg mot den absoluta toppen. Då slog han till bromsen och blev lärling hos en ungdomskompis som är låssmed i Borås. Varför? Svaren finns på olika håll i hans växlingsrika livshistoria.

Vi träffas i låssmedsbutiken. Fyllt med hänglås, inbrottssäkra kassaskåp och övervakningskameror där vi kan se oss själva. Inne i verkstaden finns gravyr-, fräs- och slipmaskiner. Det luktar färsk järnfilspån och smörjfett.

**TIMO SÖDERLUND ÄR 43 ÅR** och inte alls främmande för verkstadsmiljön även om han levt länge i sidenslipsarnas och miljonaffärernas värld.

Timos pappa var svetsare och kom från Finland. Egentligen var faderns dröm att åka till USA, men när han kom till Göteborg för att ta båten vidare tog det stopp. Han blev kvar och började jobba på varv. När Timo var tre år skildes föräldrarna och han fick en sällan synlig pappa som glömde födelsedagar och mycket annat.

Timo Söderlund var duktig i skolan men oerhört blyg och hårt hållen av sin ensamamma. När han kom hemifrån och skulle studera på Chalmers tog festandet över. Det blev ändå hundra universitetspoäng och med dem skulle han ta sig långt inom färg- och textilindustrin.

Han fick titlar som utvecklingschef och hittade pappafigurer som tipsade om att vita tubsockor inte är bra i representativa sammanhang och att det är bättre att säga "Leif och jag" än att börja med sig själv.

- Så småningom blev jag duktig på det sociala, säger Timo, blygheten försvann och diplomati hade jag nog lärt mig genom att hantera mina föräldrar.

En missnöjd kund kommer in och Timo demonstrerar hela sin förmåga att ta folk. Hans examensprov i företagsvärlden blev när ett färgföretag där han jobbade släppte ut kemikalier som orsakade fiskdöd. Och det hände inte bara en gång, utan två. Bolaget bad Timo kalla in miljökämpen Björn Gillberg som konsult och detta vände så småningom situationen och ledde till fin pr och ett miljöpris.

Arbetstempot gick upp, Timo blev efterfrågad i medierna samtidigt som företaget växte. Det var hösten 1993 och han hade en fyraåring och en ettåring och hans hustru Marianne var gravid med ett tredje barn.

Timo jobbade jämt och tyckte att inget var omöjligt.

- Jag kunde stiga upp mitt i natten och åka till kontoret. Eller göra en lista på fyrtio punkter med vad jag skulle åstadkomma den kommande arbetsdagen.

En morgon hade Timo yrsel, satte sig ner på golvet och kunde inte komma upp.

- Min kära fru gav mig telefonen och bad mig ringa numret till psyket. Jag trodde att jag blivit galen.

I dag skulle Timo antagligen ha kallat sig utbränd. Han gick i samtalsterapi ett par år men åt inga mediciner.

- Jag sa till terapeuten att jag ville bli en lugn, trygg och stabil person. Och en bra pappa. Mitt problem var att jag alltid ville ha mer och mer bekräftelse och aldrig var nöjd med vad jag uppnått. Jag ville alltid övertrumfa allas förväntningar för att få känna de korta ögonblicken av uppskattning.

Timo fick gradvis komma tillbaka till jobbet men var sjukskriven ett par månader. Och när han var tillbaka tog karriären ännu mer fart.

Men vad sa din fru? Ville hon inte stoppa dig?

- **NEJ, HON TRODDE NOG** att jag blivit klokare av terapin. Hon var undersköterska och satsade på barnen, inte alls på karriären.

Timo Söderlund blev raskt vd för den danska färgkoncernen Flüggers Sverigedel och så småningom värvades han till den absoluta toppen i den internationella färgkoncernen Caparol.

Den tyska ägarfamiljen gav honom i uppdrag att omstrukturera dotterföretag och avskeda företagsledningarna runt om i världen. Det var ett påfrestande jobb.

Han flög två tre gånger i veckan. Pratade om att värna kärnfamiljen men var aldrig hemma. Men han hade bra betalt. Etthundratotusen kronor i månaden plus bonus.

- Jag rensade andras skit, städade efter andras missar, sparkade chefer, hittade kassor som var tomma. Jag kunde bli riktigt arg på dem som gjort fel, som riskerade allas jobb. Så småningom blev jag irriterad på chefer på ännu högre nivåer som inte tagit sitt ansvar. Då blev jobbet riktigt slitsamt. Till slut var jag bara vän med ägarfamiljen och koncernens styrelseordförande. Då sa jag upp mig.

**NU ÄR VARDAGEN LÅSOLJA** och att byta en dörrstängare till en port som hållit folk i närheten vakna om nätterna.

- Kombinationen hantverk, service och säkerhet har framtiden för sig, säger Timo och entreprenörens ögon börjar lysa. Försäljningen går upp. Vi har sålt för två tusen kronor här på förmiddagen. En trasig dörrstängare måste ju lagas här i Borås. Den kan knappast skickas till ett lågprisland.

Timo Söderlund och hans familj lever under nya villkor. Det materiella har aldrig dominerat familjens vanor men nu lever de i princip på hustruns lön. Allt Timo lagt undan under åren med höga inkomster är bundet i livförsäkringar.

- Jag har sett så många dö mitt i karriären. Jag tänker mycket på det. Nu vill jag skapa ett starkt, stabilt företag och träffa mina barn. Lämna något efter mig, både pengar och minnen. Jag får inte en chans till.

Lasse Granstrand, lasse.granstrand@dn.se

## Var fjärde skulle byta sänkt lön mot mer fritid

**Många vill ändra sina liv. Jörgen Larsson studerar det vetenskapligt.**

I centrum för hans intresse finns tidsbristen. När jag ringer känner han den själv, tre barn klänger på honom.

Att inte ha tid har seglat upp som samtidens stora samtalsämne. Jörgen Larsson är doktorand i sociologi vid Göteborgs universitet. I en bok om den tidspress föräldrar känner konstaterar han att ämnet kommer på fjärde plats i samtalen vid fikaborden på landets arbetsplatser.

Jörgen Larsson är själv en person som ändrat sitt liv. Han var delägare i ett bolag som arbetade med miljöstrategier för olika företag. Han tjänade mycket pengar och jobbade långa dagar. Jobbet tog all energi.

Han saknade frihet och möjligheten att utveckla kontakter med vänner och familj. Och han insåg att han inte levde särskilt miljövänligt. Han inspirerades av en rörelse i USA, "downshifters", människor som bytt pengar och prylar mot tid och ett mer ekologiskt riktigt levnadssätt.

I dag har han själv lagt in en lägre växel, försöker i alla fall. Han har lämnat bolaget och forskar om begreppet tidsbrist. Nu är han pappaledig och har tillsammans med sin fru varit i Indien och hämtat familjens tredje adoptivbarn.

**VI GENOMFÖR INTERVJUN**, bit för bit, medan barnen sju och fyra år, och nykomlingen som är tretton månader, sover eller ritlar.

Egentligen borde han säga nej till en intervju.

- Att säga nej till aktiviteter och koncentrera sig på några saker i taget är en del i hemligheten med att få balans i livet, säger han.

I sin bok beskriver Jörgen Larsson hur föräldrars sammanlagda arbetstid ökat de senaste decennierna. Tillsammans lönearbetar ett par tio timmar mer per vecka än för trettio år sedan. Det är framför allt mödrarnas arbetstid som ökat de senaste decennierna utan att det har kompensrats med kortare arbetstid för pappor.

Den andra stora förändringen är vår ökade konsumtion.

- Att inhandla, använda, förvara och underhålla ägodelar tar tid. Människor som äger och konsumerar mycket upplever en starkare tidspress än andra.

**AV 1.500 TILLFRÅGADE** föräldrar upplevde 47 procent att de var tidspressade. Siffran för dem utan barn är lägre, 31 procent. Ambitionen hos framför allt kvinnor är att ge barnen ständig uppmärksamhet och stimulans.

Föräldrarna ställer stora krav på sig själva.

- Arbetslivet är utformat som om de anställda hade full markservice hemma, som om någon annan tog hand om barn och hushållsarbete.

Jörgen Larsson vill att samhället hittar sätt att minska stressen för föräldrar utan att försämra jämställdheten. Fortfarande är det fem gånger vanligare att pappor regelbundet arbetar mer än 48 timmar i veckan än att mammor gör det. Var fjärde småbarnsmamma, men bara sex procent av papporna arbetar deltid för att klara av tidspressen.

**HAN SER EN LÖSNING** i sänkt arbetstid för småbarnsföräldrar. Han menar att fem timmar per vecka skulle betyda mycket om båda föräldrarna går ner i arbetstid. En del av lönebortfallet skulle kompenseras av staten.

- Det borde finnas ett föräldraspår i arbetslivet, säger Jörgen Larsson, men påpekar att vi redan kommit en bit på väg i Sverige med lång föräldraledighet och lagstadgad rätt att gå ner i arbetstid tills barnet fyller åtta år.

Jörgen Larsson menar att intresset för downshifting är stort i Sverige. I en undersökning svarade var fjärde heltidsarbetande att kortare arbetstid och sänkt lön skulle passa dem bättre än heltid. Han pekar på att sammanboende föräldrar har ökat sina disponibla inkomster med 31 procent mellan 1995 och 2007, inflationen borträknad.

Om man kan tänka sig att leva på 1995 års levnadsstandard så skulle alltså föräldrar kunna sänka sin arbetstid med 31 procent.  
är reporter på DN Söndag.

Lasse Granestrand, [lasse.granestrand@dn.se](mailto:lasse.granestrand@dn.se)

## ”Chatt” på DN.se 080122

**MODERATOR: Välkommen Jörgen Larsson till dn.se:s chatt om brist på tid. Välkomna också ni läsare som skickat in frågor. Chatten kan börja.**

**Den faktiska tiden och känslan av tid kan ju vara olika. Varför känns det som om jag har så mycket mindre tid än andra / Varför känns det som om jag hinner mindre på min tid än andra gör?**

Ja, visst är tidsuppfattning något väldigt subjektivt. Det är också väldigt svårt att jämföra sina egna tidsuppfattningar med andras. Tid är ju något väldigt abstrakt som vi ofta saknar ord för. Fördelningen av tid är ju till skillnad mot mycket annat relativt demokratiskt och rättvist fördelat. Alla har 24 timmar per dygn. Sedan är det ju naturligtvis olika hur många dygn som man får förmånen att uppleva, men de flesta ligger runt 80 år x 365 dygn. Det som skiljer sig åt är nog svarare kraven och ambitionerna på hur mycket man ska hinna med på varje 24 timmarspass. Jag ser tidspress som ett resultat av alltför omfattande förväntningar på vad man ska hinna med. Kanske har du ovanligt höga krav från personer runt dig? Kanske har du ovanligt höga ambitioner om vad du ska hinna med? Jag tror att vi skulle må bra av att ha mer rimliga ambitionsnivåer.

**tiden räcker inte till! Till vad då? om vi får fri tid, ledigt, hittar vi på nya aktiviteter... Vem klarar att värja sig, när "alla" andra hinner allt. Hur mycket tid går det åt till ett bashushåll?**

Bra tanke. Vårt samhälle har en grundläggande struktur som vi sällan tänker på. Den kom i samband med att pengar gavs ett värde och började säljas på arbetsmarknaden. Normen är att TID BÖR NYTTIGGÖRAS. Så länge vi inte reflekterar över denna norm så kommer borttagandet av en aktivitet bara att resultera i att det fylls av något annat. Istället behöver vi reflektera över värdet av att vila, läsa, prata och annat som vår kultur inte alltid ser som så nyttigt. På [www.familjeliv-utan-tidsbrist.nu](http://www.familjeliv-utan-tidsbrist.nu) finns mina texter att ladda hem och där beskrivs detta närmare.

**Skulle det inte vara intressant att bryta ned ett hushålls ekonomi i minsta beståndsdelar för att se hur man kan omprioriteta och kanske t ex gå ned i arbetstid. Te x, om vi skippar att spela på lotto, röka och köpa Expressen varje dag så kan jag ta ledigt 3 veckor extra per år. Mvh Erik**

Det tror jag är en mycket bra idé om man vill och kan jobba mindre. Nästan alla svenskar har goda möjligheter att klara sig på en kortare arbetstid. Jag har tidigare räknat ut att om man är en tvåbarnsfamilj med två barn så skulle man klara sig på två halvtidslöner (medianlönenivå) om man kan tänka sig att leva på socialbidragsnivån. Få väljer väl frivilligt detta men det visar ändå att för många så är faktiskt det individuella handlingsutrymmet så pass stort, vi kan alltså välja var vi vill ligga mellan 50% och 100% i arbetstid. Vad ger den optima livskvaliteten? Jag tror att det för många ligger runt 75%. Problemen är dock stora för att förverkliga detta: - man blir avvikare på jobbet när alla andra jobbar heltid - man behöver värja sig mot det kommersiella trycket - man behöver övertyga sig arbetsgivare om att gå med på detta (om man har barn hemma under 8 år har man dock laglig rätt att gå ner till 75%).

**Om vi "inte har tid", vad har vi då?**

Alla har lika mycket tid. De som upplever att de inte har tid de har istället för mycket förväntningar. Det kan handla om krav från andra, men också att vi har "internaliserat" ideal i samhället och gjort dem till våra egna ambitioner. Vad tror du? Är jag rätt ute? Vilka ambitioner har i så fall du som egentligen härstammar från samhällsideal? Min bisittare Hugo kompletterar med att man kan ju fundera på vad känslan av tidsbrist egentligen är. För somliga kan det vara en rädsla för konsekvenserna av att inte leva upp till andras förväntningar – att inte vara tillräcklig och att inte bli accepterad och omtyckt. En rädsla för att andra ska tycka att jag är dålig och att de inte ska vilja vara med mig längre. Det kan också vara något kopplat till en sorg och saknad över att livet rinner oss ur händerna.

**Är det bara föräldrar som kan uppleva tidspress? Tycker att nästan allt som syns i media är fokuserat på människor som försöker få ihop pusslet barn/partner/arbete/fritid/vänner. Som barnlös är det nästan lite skamligt att tycka att man har ont om tid och har ett alldeles för tidskrävande jobb.**

Visst kan alla ha tidspress, oavsett om man har barn eller inte. Mina resultat visar dock att det är betydligt vanligare med kraftiga tidspressupplevelser bland dem som har barn hemma jämfört med dem som inte har det, 47% jämfört med 31% för att vara exakt. Men som jag skrev ovan så ser jag tidspress som resultatet av alltför omfattande förväntningar. Om man försöker att leva upp till de ideal och normer som finns för hur man ska vara för att vara "lyckad" så tror jag det är omöjligt att undvika tidspress, även om man inte har barn. Många har ju också, som du skriver, tidskrävande arbeten. För att må bra så tror jag att man behöver öva sig på att värja sig i förhållande till olika förväntningar, t ex utseendeideal, konsumtionsnormer, karriärsambitioner, förväntningar från chefer, etc. Grunden för att värja sig behöver nog vara att man vet vad man vill med sitt liv. Det är ju först när man har en tydlig bild av hur man vill leva som det blir lättare att sätta gränser.

**Min erfarenhet är att tid finns bara när vi oroar oss för framtiden eller grubblar över det förflutna. I nuet finns ingen tid -således ingen stress?**

Min visa kompis Hugo svarar: Ja det finns ju en stark trend nu att utveckla sin närvaro med meditation, yoga och mindfulnesssträning. Att ta in österländsk kunskap och kunskap som funnits hos "andligt" utvecklade personer och skapa ro för sig själv. Dock måste vi faktiskt tänka mycket på framtiden t ex för att planera för en 85% minskning av koldioxidutsläppen till 2050. Då kan det kännas som att vi har tidsbrist och det tror jag är en helt adekvat känsla. Den känslan kanske kan jaga på en till att försöka att vara änu mer närvarande i det man gör för att lösa det problemet.

**Bodil Jönssons idé att säga att -jag har tid istället för att -jag ahr inte tid hjälper. Det handlar väl om att prioritera. Och varför måste alla småbarnsföräldrar arbeta heltid?**

Jag tycker att hon har en poäng här. Hennes idé har faktiskt påverkat mig personligen. Om man går och tänker att man inte har tid så hamnar man lätt i stress. Men om man tänker att man har kanske en miljon minuter kvar att leva så är det lättare att behålla lugnet. Ett trick kanske kan vara att tänka att man inte behöver göra allt nu. Jag tänker t ex att jag kanske väljer att gå från deltid till övertid och satsa rejält på jobbet om 10 år.

**Många familjer lever med en hög levnadsstandard i dag, de borde väl kunna betala sin deltid själva?**

Jag antar att du syftar på vårt förslag, presenterat i DN-debatt, om att ge småbarnsföräldrar viss kompensation från staten om de går ner till 35-timmarsvecka. Du har rätt i att man ur ett rättviseperspektiv kan man ju hävda att de föräldrar som är så pass privilegierade att de har heltidsanställningar kan bekosta en arbetstidsförkortning helt själva. Det är ju så det är idag. Problemet med det är att då bibehålls också dagens problem med kraftig tidspress hos småbarnsföräldrar och den ojämlikhet det innebär att det nästan bara är mammor som jobbar deltid idag. Vårt förslag syftar till att få fler småbarnspappor att förkorta sin arbetstid. Genom att ge en ekonomisk kompensation, och att ha en kraftig jämställdhetsbonus, så skulle en förändring kunna uppnås. Det är samma motiv som ligger bakom regeringens nuvarande förslag om jämställdhetsbonus till föräldrar som delar lika på föräldraledigheten. Vill du läsa förslaget så kan man ladda hem det från [www.familjeliv-utan-tidsbrist.nu](http://www.familjeliv-utan-tidsbrist.nu)

**De som jobbar mycket gör det pga av karriärkrav, yttre tryck mm, skulle de verkligen gå ner i arbetstid för att staten betalar mellanskillnaden?**

Jag tror att denna fråga också syftar på förslaget i DN-debatt. Jag tror inte att pengarna spelar så stor roll i sig. Men om riksdagen skulle ta ett beslut och erbjuda småbarnsföräldrar 35-timmarsvecka, så skulle det visa att det var socialt accepterat, även för småbarnspappor, att jobba lite kortare. Vår förhoppning är att det skulle etableras ett

"föräldraskap" på arbetsmarknaden, normer som gör det accepterat att småbarnsföräldrar inte alltid kan prestera lika mycket som andra. Med den kraftiga jämställdhetsbonus som vi föreslog så hoppas vi också att många pappor skulle nappa på erbjudandet om 35-timmarsvecka. Utformningen var sådan att det inte kostar familjen mer om båda jobbar 35 timmar än om bara en gör det.

**Hej! Hur kan det komma sig att människor som bevisligen har mycket att göra också är de människor man ska vända sig till om man behöver hjälp med något? Kan det vara så att det är fråga om personer som kan organisera sig, som kan fokusera på en uppgift i taget och få den gjord, eller beror det mer på att de här personerna hela tiden har växeln i och kör på av bara farten? Den som har mycket litet att göra tenderar att uppförstora sin arbetsinsats och får mindre och mindre gjort. Kanske. Lagom - är väl det som gäller.**

Min bisittare HUGO svarar igen: Ja, visst är det ofta så att det är folk som får mycket gjort som också kan ha tid att engagera sig i ens frågor. De upplever nog oftast inte så mycket tidsbrist utan har bra närvaro i just vad de gör och sen vet de att de kan gå vidare och lösa nästa sak med god närvaro och god fokusering. Motsatsen är de som inte kan behålla sin närvaro och fokusering utan hela tiden tänker på vad de ska göra härnäst och vad de inte har hunnit göra och därmed upplever en stor tidspress. Jag tycker att det skiljer en del mellan olika dagar vad man klarar av. Att utveckla sig inom detta krävs att man stannar upp och tittar på hur det ser ut för just mig när det gäller dessa frågor. I vår kultur finns tyvärr lite för lite plats för sådana reflektioner och det lärs inte ut så bra i skolorna. Så dessa personligt knutna förmågor behövs också tas med när vi talar om tidsbrist.

**Jag läste att du kommit fram till att föräldrar med hus och allt vad det innebär är mer stressade än de i lägenhet. Men att ha hus och renovera kan för många vara en hobby och att bli färdig med saker ger inspiration, trots att det varit stressigt ett tag. Är det en förhastad slutsats att föräldrar med hus mår dåligt av sin stress?**

Mina resultat är vad som kan förväntas i genomsnitt. Självklart finns det alltid stora individuella variationer. Jag tycker t ex personligen inte att det är tidspressande att ha hus eftersom jag gillar att snickra och fixa praktiskt. Men i genomsnitt så bidrar det till tidspress att äga ett hus. För en del är det superpressande, för andra nästan inte alls. Snittet blir ändå att det har en viss tidspress-effekt.

**Hej, Jag håller på att anamma någon sorts version av GTD (getting things done). Det finns ju en mängd sådana "filosofier" när det gäller tid/livsplanering. Vilka verktyg/filosofier ligger dig varmt om hjärtat?**

Det finns mycket managementlitteratur om hur man ska bli effektivare. De ifrågasätter dock inte vad man ska bli effektivare i förhållande till. Ofta tas arbetsgivarens agenda för given. Min käpphäst är att sträva efter att vara effektiv i förhållande till att leva det liv man själv verkligen vill leva. Jag gör reklam igen för Fredrik Warbergs och min bok "Rik på riktigt" (jag gör inte reklam för att tjäna pengar, den säljs numera som pocket och royaltyn räcker bara till ett halvt tuggummi, men om folk läser och gillar det så är det värt löjligt mycket).

**jag är doktorand i matematik, vet redan att jag inte är riktigt intresserad, men kan inte bara ge upp, vad ska du göra då om du har likdana kanslor ...**

Min bisittare Hugo svarar: Ja, det är svårt att ge upp ett mål som man har haft. Det går inte att komma ifrån att det är sorgligt att det inte blir som man har tänkt sig. Det gäller nog som i all sorg att inte springa ifrån den känslan. Det får vara sorgligt en tid samtidigt som en annan känsla förhoppningsvis kommer att spira utifrån det beslut som du har tagit. Jag tror att rädslan för sorg och saknad gör att vi inte tar de stegen som vi ibland tydligt kan se är bra för oss.

**Skulle inte mycket av problemen lösas om rätten att jobba deltid utökades. I dag har föräldrar den rätten till barnet fyller åtta år, varför inte höja åldersgränsen till**

## **tolv år?**

Detta är ett krav som mp fick igenom en SOU (offentlig utredning) på som heter "Partiell tjänstledighet". Men den ledde aldrig till något förslag. Det sades i media att fackföreningarna menade att "folk" inte var intresserade. Men enligt de siffror som jag har fått från SCB så skulle var fjärde heltidsarbetande svensk vilja gå ner i arbetstid och lön. Jag tycker att det är konstigt att vi inte ska ha någon makt över hur mycket vi ska jobba, när det är så viktigt och modernt med valfrihet på alla andra områden.

## **Hoppas du har tid att svara ... ;-) Många talar i dag om att nästa statuspryl kommer att bli "tid", alltså att kunna unna sig att exempelvis gå ner i arbetstid och i stället vara med sin familj eller göra det man själv vill. Hur ser du på det påståendet ..?**

Tyvärr så har jag ingen spåkula. Det finns motverkande utvecklingstendenser. På många områden amerikanseras svenska förhållanden. Om detta sker när det gäller tid så är din förutsägelse fel. Men det finns en del tendenser på att Europa och speciellt svenskarna väljer en annan väg. Frankrike förkortar sin arbetstid, i Holland arbetar de väldigt korta veckor i snitt. Man kan säga att samhället gör en prioritering mellan materiell och tidsmässig rikedom. Arbetstiden har varit relativt konstant länge medan konsumtionen har mångdubblats. Men kanske börjar människor bli mätta på konsumtion.

## **Är det inte farligt för den ekonomiska tillväxten om många i produktiv ålder börjar arbeta mindre?**

Oj det här en stor fråga. Visst blir det mindre skatteintäkter om folk jobbar mindre. Men kanske kan just småbarnföräldrar jobba lite mindre men att folk mellan 20-30, samt över 60 jobbar lite mer. Dessutom så är det väl knappast arbetskraftsbrist som gäller om man ser det hela globalt, möjligtvis är det brist på ingenjörutbildade etniskt svenska män. Min kompis Hugo tillägger följande: De senaste årtionden har visat att det blir kris när folk spekulerar och vill tjäna pengar utan att arbeta som i fastighetskrisen och i IT krisen. Den krisen som seglat upp det senaste halvåret beror, efter vad jag kan förstå, på att folk i USA har köpt eller byggt dyra hus som de har svårt att betala räntorna på. Detta är ju en kris som beror på överkonsumtion. USA´s överkonsumtion i landet och i deras dyra krig utomlands har ju under många år stötts av intensionellt kapital och därför sprids krisen ut i världen.

## **Finns det någon bra poäng med att dra sig undan det mesta och göra ingenting, kanske under flera dagars tid uppe i fjället eller nåt sånt, eller är det förstäligt att man bara blir rastlös?**

Jag har själv inte mycket erfarenheter av retreat och sådant. Men visst borde det kunna ge perspektiv på den vanliga tillvaron, och det är ju viktigt att ha om man överväger att göra några förändringar. Retreater kan ju användas på olika sätt. Enbart tystnad och att låta tankarna ta de vägar de vill kan ju vara en variant. Jag lyssnade dock på ett föredrag av en nunna en gång och hon sa att man skulle vara ensam, tyst och i stillhet max en timme per dag så länge man är ovan. En annan form av retreat och tystnad kan ju vara att man ägnar sig åt strukturerad reflektion. Att reflektera grundligt över centrala frågor om hur man vill leva sitt liv är något jag verkligen tror på. För en del kan säkert papper och penna räcka. För andra kan en reflektionsbok vara användbar. Om man får göra reklam så har jag faktiskt skrivit en sådan tillsammans med en kompis. Den heter "Rik på riktigt". En värdefull vardag är möjlig".

## **Jag skulle gärna ställa en smart fråga, men jag hinner inte måste köpa 4 l mjölk och kasta glas i glasigloon**

Jag hinner inte heller svara på fler frågor. Det har verkligen varit jättekul att "chatta" om de här frågorna. Det har hittills inte funnits något forum på nätet där de här frågorna diskuteras (vad jag känner till). Men nyligen har [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se), som jag har varit med och startat, skaffat en ny hemsida med ett bra diskussionsforum.