

## Tid för förändring

Förr fanns "fardagar" för markering av förändring. Numer är slutet av året och slutet av juli är högsåsong för förändring. Kanske beror det på att vi finner frid i ledigheten och får smaka på rejäl dos umgänge med de närmaste och känner att det här vill jag ha mer av till vardags. Kanske är det det här med "nytt år" och "ny termin" som väcker nya funderingar i nya banor. Eller är det så att ett avbrott från vardagen gör det svårare än normalt att undertrycka tankar och känslor om nödvändig förändring som länge legat och gnagat, sopade under mattan?

Vi på Föreningen Tidsverkstad-  
en propagerar ständigt och jämt  
för ständiga små eller stora  
initiativ till förändring i självvald  
riktning. Ändå går vi också i  
förändringsfunderingar så här i  
slutet av året. Vi funderar över  
hur vi i högre grad ska kunna  
bidra till en mer mänsklig och  
hållbar samhällsutveckling (som  
är föreningens syfte). Första  
halvåret 2007 kommer för vår  
del innehålla mycken reflektion  
och utforskning av nya möjlig-  
heter att bidra till att vända de  
vindar vi vill ska vända. Vissa

saker blir också märkbara för detta e-brevs  
prenumeranter. En ny hemsida kommer  
under början av 2007. Vi kommer att använda  
den på ett betydligt mer aktivt och aktuellt  
sätt - uppdatera varje månad med reflek-  
tioner, artiklar, tips och annat som vi hoppas  
ska stimulera till initiativ i riktning mot ett mer  
hållbart vardagsliv. Precis som vi hoppas med  
dessa e-brev., men de kommer så sällan att  
aktuella saker lätt blir inaktuella.

Istället för e-brev innebär din prenumeration  
i fortsättningen att du får ett mail som talar  
om då något nytt kommit in på hemsidan. Och  
kort om vad det nya är - så du slipper gå in i  
onödan. Vill du slippa såna mail - sänd ett  
till [nytt@tidsverkstaden.se](mailto:nytt@tidsverkstaden.se) och säg så.

Låt oss hoppas på och bidra till ett 2007 som  
innebär tydliga steg mot en hållbar och mer  
mänsklig utveckling för oss själva och andra.

Fredrik W

[fredrik@tidsverkstaden.se](mailto:fredrik@tidsverkstaden.se)

## Längtan som motström i vardagsfloden

Vad längtar du efter? Om du svarar "en kall CocaCola" eller en "semestervecka i värmen", så kanske du ska ställa dig frågan en gång till med tillägget "egentligen".

Längtan är en märklig och synnerligen stark kraft. Den kan vara känslomässigt smärtsam och kan göra rent fysiskt ont - exempelvis längtan efter kärlek från den du är olyckligt förälskad i. Eller ofrivilligt barnlösas längtan efter barn.

Sådan längtan går inte att förtränga, utan genomsyrar vardagen och kan ta över hela livet. Längtan efter frihet i ett ockuperat land eller i ett äktenskapligt

närma oss det vi längtar efter. Då minskar väl vår upplevda livskvalitet genom att gapet mellan det vi längtar efter och hur vi faktiskt har det blir tydligare? Jo, så kan det säkert gå.

Men, vi behöver inte alltid vara så oroliga. En väckt längtan är inte nödvändigtvis en flammande eld som förbrukar allt syre för resten av vardagen. Den kan ibland istället lägga sig som en molande känsla



Citatet:

"Om vi vill att människor ska bygga båtar, behöver vi skapa en längtan ut till öarna"

Öystein Dahle

NASA

förtyck kan driva en människa till nästan vad som helst. Finns det något starkare än genuin längtan när det gäller att locka oss och driva oss till förändring? Magnituden i längtan kan nog bara jämföras med hur stark rädsla kan vara. Men rädsla tar oss sällan framåt utan hindrar hellre oss eller jagar oss bakåt (vilket i och för sig kan rädda oss ibland).

En kontrollfråga som kan vara bra att använda då vi upplever en stark längtan: Längtar jag till något nytt eller från något? Som en arbetssituation eller en relation.

Men ska vi verkligen våga locka fram längtan? Tänk om vi lyfter på längtans lock och då börjar längta förtvivlat efter saker som kanske känns orimliga att uppnå och att vi - eftersom det känns orimligt - inte förmår göra något för att

inombords. Som en pyrande glöd eller en osynlig kompassnål som envist pekar åt ett och samma håll varje gång vi blir uppmärksammade på den. Och även om längtan ibland håller en såpass låg profil, kan den ändå påverka oss i alla de små till synes omedvetna beslut vi fattar - och som i förlängningen kan avgöra hur vårt liv blir.

Å andra sidan - om vi vågar locka fram längtan, lösgör vi kanske krafter som kan ge oss enorm energi till renovering - eller till och med revolutionering - av vardagen.

Längtan kräver alltså varsam hantering. Den kan skapa saknad men också ge oss kraft och mod att förverkliga verkligt viktiga saker - även om det innebär att vi måste våga vada mot strömmen i vardagsfloden och till om med trotsa tidsandan. Kanske jobbigt, men säkert värt besväret.

## Kalendarium

### Januari -07

Tidsverkstadens bok *Rik på riktigt* släpps i pocketupplaga. Kolla i bok- och närhandeln.

### 23 januari -07: Föreläsning i Stockholm

*Rik på riktigt* - föredrag om livskvalitet med Fredrik Warberg. Arr: 4Good. Info och anmälan på [www.4good.se](http://www.4good.se)

### 14 mars-07: Föreläsning i Göteborg

*Rik på riktigt* - föredrag om livskvalitet med Fredrik Warberg. Arr: SV. Info och anmälan på telefon 031-707 18 06.

### 24-26/4 2007: Verkstadsledarutbildning

I Bohuslän. Lär dig leda grupputvecklingsaktiviteter med verkstadsmetoden m.fl. metoder, övningar och verktyg. Intresse? Maila till [info@tidsverkstaden.se](mailto:info@tidsverkstaden.se)

### Maj 2007: "Be The Change" i London

Årlig konferens för människor som vill bidra till en ny tidsanda. Håll koll på hemsidan [www.bethechange.org.uk](http://www.bethechange.org.uk)

### Ständigt och jämt

SVs Tidsverkstad. Kontakta Studieförbundet Vuxenskolan på din ort, eller starta en egen Tidsverkstad med bekanta och grannar.

### När som helst....

Rik-på-Riktigt-Verkstad med vänner? Eller en MansVerkstad? Båda finns att ladda ner gratis på vår hemsida.

## Individuell Tidsverkstad

Mitt i vardagsfloden är strömmen ofta så stark att det krävs mycket av oss för att få vardagen att vara tillräckligt bra. Ibland behöver stanna upp och bolla våra vardagsfunderingar med någon annan? Det är för detta som Individuell Tidsverkstad finns till. En samtalspartner i vardagen för det du vill prata om. Om du bor i närheten av Göteborg hör av dig till Föreningen Tidsverkstaden på [info@tidsverkstaden.se](mailto:info@tidsverkstaden.se)

## Tidsverkstad för två?

Vill du ha en samtalspartner om vardagen som också vill ha en samtalspartner om vardagen? Maila oss så kan vi kanske förmedla kontakt med någon som bor i nära dig och som vill samtala om samma sak.

## Föreningen Tidsverkstaden

Verktyg och aktiviteter för utveckling av livskvalitet

Metoder för konstruktiv utveckling av arbetsgrupper, medarbetarskap och verksamhet  
Idéer och projekt i riktning mot en hållbar samhällsutveckling

För gratis prenumeration på nyheter från Tidsverkstaden, maila till [nytt@tidsverkstaden.se](mailto:nytt@tidsverkstaden.se)

Föreningen Tidsverkstaden, Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg

Telefon: 031-743 75 77 [info@tidsverkstaden.se](mailto:info@tidsverkstaden.se) [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

## Utan de fyras gäng?

En rätt vanlig småbansfamilj som flyttat från centrala staden till en lantlig tillvaro 5 mil ifrån, överväger att klara sig utan tidning, telefon, dator och TV-abonnemang i det nya hemmet. Skulle du kunna vara utan dessa saker som för många moderna människor är självklara?

Ifrågasättandet för familjen i fråga underlättas av att de köpt ett gammalt hus utan bredband och i ett område där de analoga TV-sändningarna är nedsläckta. Den helt normala impulsen vore naturligtvis att snabbt som ögat få de fyra "bekvämligheterna" på plats. Men, istället frågar de sig hur vardagen skulle se ut utan.

Det finns flera perspektiv på detta. Låt oss börja med det ekonomiska. Runt 15.000:- per år kan de fyra kosta, beroende på val av variant. Hur många timmars arbete, pendling och annat går det åt det att tjäna ihop detta? Låt oss gissa lågt på runt 170 timmar - d v s en månads arbete. Rent teoretisk skulle detta bortval kunna ge en ledig månad per år på pluskontot - bara ur ekonomisk synvinkel.

Sedan frigörs tid genom att minska tid till "de fyra". Om familjen drar ned från ett ungerfärligt svenskt genomsnitt på 2,5 tim till en halvtimme, så får de två vuxna i familjen 2 tim var i hemmet per dag att använda till annat än tidning, TV, telefon och dator. Som till exempel att umgås, läsa, ta en promenad, lyssna på musik, ägna tid åt sitt barn, fixa extra omsorgsfullt lagad mat eller - för att optimera livskvaliteten - kombinera några av dessa.

Sammantaget skulle bortvalet av "de fyra" i så fall ge de vuxna i familjen 1.630 tim till annat. Per år. För denna familj är det rimligt eftersom de har ett litet barn, dator med bredband finns på jobbet, caféet har tidningen, mobilerna har svarare och den gamla TV:n, videon och DVD:n fungerar för att hyra film när den andan faller på.....

## Vi lyssnade till.....

...flera kloka människor i samband med temadagen "Den stora balans(j)akten" på Rival på Stockholms söder. Bl. a berättade *Ann Askenberger* en sedelärande historia om en kvinna på en flygplats som köpt en tidning samt en påse kakor att njuta av medan hon väntade på sitt flyg. Hon läste sin tidning och åt då och då en kaka ur påsen. På stolen bredvid satt en man som log mot henne varje gång hon tog en kaka. Han tog också kakor ur påsen, till kvinnans stora förundran. Så höll det på. Hon åt, han log och han åt. Kvinnan blev mer och mer irriterad men sa inget. När mannen tog sista kakan (!) bröt han den i två delar, log mot kvinnan och gav henne halva. Han gick iväg och hon var alltför upprörd för att kunna få fram något att säga. Senare när hon grävde i sin väska hittade hon sin egen kakpåse.....

*Esben Kjær*, journalist som just släppt boken "Den nya karriärpappan" pratade om hur män som tar rejält pappaledigt utvecklas personligt och yrkesmässigt. Och att framsynta arbetsgivare börjar uppmärksamma detta. Han pekade på att män i Norden är mer aktiva i hemarbete och barn än andra, men att det är långt kvar till jämställdhet. Ett exempel är att män främst gör de saker som får plats i deras kalender. Och att det är skillnad på att *göra* saker och att *ta ansvar* för saker - män byter blöjor på sina barn, men ser sällan till att det finns blöjor så att det räcker över helgen. Det är skillnad på att handla och laga mat och att planera vad vi ska äta, sa Esben och tipsade kvinnor att kliva tillbaka och inte ta allt ansvar - då blir det utrymme att ta i anspråk för männen.

*Klas Hallberg*, författare (senast till boken "Hångla mer") och föreläsare, pratade bland mycket, mycket annat om de mest kraftfulla orden i det svenska språket: JA och NEJ. Klas menade att problemet med de orden är att vi ibland låter dem hamna på fel ställe. Han sa också (med lagom ironi) att en anledning till att vi inte förändrar invanda mönster som leder till obalans i vardagen måste vara att vi egentligen trivs med att vara missnöjda, förvirrade och stressade.....