

TidsverkstadsTankar

Nr 2-2001

Föreningen Tidsverkstadens e-nyhetsbrev

- för människor som tror på ett liv före döden -

Tänk på dig själv

Ska vi verkligen tänka på oss själva när världen ser ut som den gör? Är inte det viktigaste istället att tänka på samhällsutvecklingen och hur global obalans och förtryck kan avvecklas?

Jo visst, men att tänka på sig själv kan faktiskt underlätta ett engagemang för samhällsutvecklingen. Tänk på vad du behöver i din vardag för att du ska känna dig levande och i balans. För när du gör det, är du bättre för din nära omgivning. Goda cirklar startar när du mår bra i vardagen.

Människor som är levande och i balans orkar engagera sig i det som är i obalans utanför sig själva. De lyssnar på andra, vill förstå och

blir mer toleranta för andras värderingar. De orkar tänka själva, utan att styras av ensidiga budskap och "sanningar" i tidsandan. De ägnar sig inte åt överkonsumtion. De förtrycker inte andra. En människa i balans bidrar till en värld i balans. Likadant omvänt. Då vi upplever brist på tid, energi, mening, närhet eller näring, dämpas ofta empatin för andra människor. När vi inte har balans får vi fullt upp med oss själva. Det finns många möjliga orsaker till obalans. För mycket arbete är en av dem. På nästa sida får du tips på temat "arbete mindre".

Må väl

Fredrik & Jörgen

Regeringen mot utbrändhet

Statens kostnader för sjukpenning var 20 miljarder år 1998, 37 miljarder år 2000 och beräknas av regeringen bli 50 miljarder år 2002. Det psykiska lidandet är stort för många av de 65 000 kvinnor och 36 000 män som idag har varit sjukskrivna i mer än ett år. I budgetpropositionen för 2002 finns ett 11-punktsprogram för ökad hälsa i arbetslivet.

11-punktprogrammet innehåller dock inte några kraftfulla åtgärder som i sig kommer att vända utvecklingen. Istället är det ett

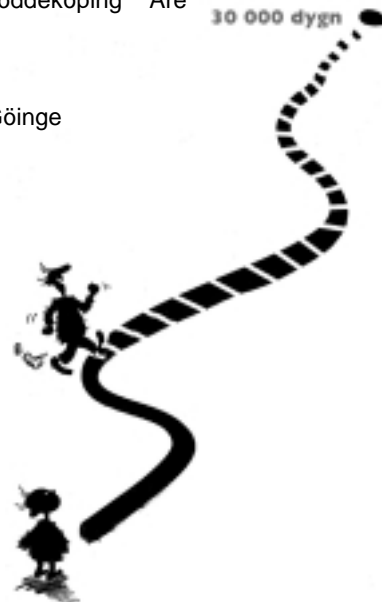
antal punkter som beskriver hur man ska arbeta för att finna kraftfulla åtgärder. Bland annat ska regeringen ha samtal med fack och arbetsgivare för att ta fram mål och om hur

det förebyggande och rehabiliterande arbetet kan förbättras. Anställda i kommun och landsting är nästan dubbelt så mycket sjukskrivna som anställda i privata företag. För att motverka detta satsar regeringen 150 Mkr kr på försöksverksamhet för att förhindra långtidssjukskrivningar. Dessutom ska offentliga arbetsgivare ta fram sk "hälsobokslut" som beskriver de anställdas hälsoläge. För att snabbare få tillbaka sjukskrivna till arbetet igen ska den administrativa hanteringen av rehabiliteringen förnyas. Dessutom har regeringen redan tidigare aviserat att sjukvården ska få mer pengar för att det ska bli lättare att få den behandling som man behöver. Mer information finns på: www.naring.regeringen.se/bp2002/pdf/N_sarBP02.pdf

Tidsverkstad där du bor?

Föreningen Tidsverkstadens samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan når nu ut på många orter runt om i landet. Följande lokalavdelningar inom Studieförbundet Vuxenskolan har utbildade Tidsverkstadsledare och är på gång att starta Tidsverkstadsgrupper:

Ale	Stockholm:
Alingsås	- Ansgariegården
Alvesta	- Bromma
Aneby	- Farsta- Vantör
Båstad	- Järfälla
Ekshärad	- Huddinge
Eskilstuna	- Kungsholmen
Falkenberg	- Mälardöarna
Falun - Borlänge	- Solna-Sundbyberg
Flen - Grums	- Söder
Gislaved	- Vallentuna
Gävle - Ockelbo	- Västerort
Göteborg	- Östermalm-Lidingö
Hallstahammar/ Surahammar	Sävsjö
Hedemora	Tomelilla
Helsingborg	Tranås
Hörby	Trollhättan
Jönköping	Uddevalle
Kalmar	Uppsala
Kisa	Vindeln
Kristianstad	Vollsjo/Sjöbo
Laholm	Vänersborg
Landskrona	Värnamo
Lilla Edet	Västervik
Ljusdal	Västerås
Lomma/Löddeköping	Örebro
Ludvika	Åre
Malmö	30 000 dygn
Mölnadal	
Osby/Ö Göinge	
Partille	



Att växla ner

Om detta handlar den nyutkomna boken "En lägre växel - Råd om du vill arbeta mindre och njuta mer". Det är en självhjälpsbok för personer som vill få en bättre balans mellan arbete och fritid. Den handlar bl a om samhällsvärderingar som försvårar en nerväxling, och om vanliga rädslor som finns inför en nerväxling, t ex att inkomsten inte kommer att räcka eller att man ska tappa mark på jobbet.

Boken ger tips om hur ett beslut om nerväxling kan växa fram, t ex att ta time-out och att ha familjemöten. Den går även igenom olika typer av nerväxling. Dels att behålla samma tjänst men undvika övertid genom att inte lova för mycket och för snabbt, samt att säga nej till vissa arbetsuppgifter och klargöra att man prioriterar privatlivet. Dels att mer radikalt växla ner genom att gå ner till deltid eller att byta till en tjänst med mindre ansvar.

Om man kan ha överseende bokens amerikanska stil så kan den vara givande för människor som längtar efter att ta det lugnare. Den lämpar sig också för en studiecirkel genom att den innehåller ett upplägg för fem diskussionsträffar. Inriktningen skiljer sig rejält från SVs Tidsverkstad som ju inte är utformad för grupper där alla strävar efter att arbeta mindre.

Boken kan bl a beställas på www.bol.se

Ut ur ekorrhjulet

Magnus drev en restaurang i Göteborg och arbetade 60-100 h i veckan under många år. Här är hans berättelse om hur han och familjen har förverkligat ett lugnt och rikt liv utanför Åre.

Vad var det som utlöste en så drastisk förändring?

När min fru blev gravid blev det uppenbart att vi inte kunde fortsätta att jobba så mycket. Vi ville inte att våra barn skulle växa upp med stress och avgaser. Dessutom ville vi bo i ett eget hus, men huspriserna i Göteborg hade tvingat oss att jobba ännu hårdare. Allt detta gjorde att vi satsade på vår dröm att bo nära fjäll, leva enkelt och att ha det "gött".

Hur hittade ni jobb där uppe?

Vårt mål var att hitta en försörjning som möjliggjorde att återinföra långa sommarlov.

Vi satsade på att starta ljusstilverkning. Men det tog tre år innan vi kunde ta ut ta ut lön från företaget. Istället fick vi försörja oss genom att min fru hade en halvtidsanställning och genom föräldrapenningen.

Har ni förverkligat era drömmar?

Ja, när vi hade bott här i 6-7 år så kan

man säga att våra drömmar var förverkligade. Vi kan leva på ljusstilverkningen samtidigt som vi har jättemycket ledigt för att vara med barnen och inte minst för att jaga älg. Vissa arbetsperioder blir det lite längre dagar men oftast så räcker det att vi arbetar mellan 12 och 17. Många förmiddagar tar vi en ridtur tillsammans.

Det låter som att företaget är lönsamt?

Hemligheten ligger inte i att vi kan ta ut höga löner utan att vi har låga levnadskostnader. Vi lever på en gemensam bruttolön på under 200 000 kr. Vi köpte ett gammalt hus billigt som vi reparerat själva. Vi köper inte nya kläder i onödan - jag jagar älg i min gamla seglarjacka. Och att gå på fjället är fortfarande gratis.

Vad finns det för nackdelar?

Jag har fortfarande en lust att ha en stor fin segelbåt. Men jag inser att jag inte är

villig att jobba så mycket som det kostar att ha den, det duger med att hyra en båt en vecka. En annan grej är att det kan vara svårt att hitta likasinnade vänner. Men nu ska vi gå

Tidsverkstad här så det blir en chans att få lite djupare samtal.

Vilket råd kan du ge människor som drömmer om ett sånt här liv?

Prata med dina nära om drömmar. Lär er att leva billigt och begränsa köpimpulserna. Hyr bostad den första tiden istället för att köpa. Ta steget – man kan alltid flytta tillbaka. Jag har inte ångrat mig en sekund!



Föreningen Tidsverkstaden skapar aktiviteter, projekt och verktyg för medveten utveckling av livskvalitet. Tillfälle till reflektion och verkligt goda samtal samt att underlätta handling är centrala inslag i det vi gör. Föreningens syfte är att bidra till en mer mänsklig och hållbar samhällsutveckling. Läs mer på: www.tidsverkstaden.se

Om du vill ha en gratisprenumerering av TidsverkstadsTankar så skicka din e-postadress till nyhetsbrev@tidsverkstaden.se

Genom vårt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan kommer samtalscirkeln SVs Tidsverkstad successivt att erbjudas på allt fler orter runt om i Sverige. Intresseanmälan kan göras på www.sv.se eller genom att kontakta SVs lokalkontor.

Föreningen Tidsverkstaden
Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg
Tel 031-743 75 77, fax 031-7113397