

DIGITALISERING Bok

Balansen mellan det digitala och det analoga

I en rasande fart har de digitala verktygen blivit en viktig del av samhället. Men vilka ger mervärde och vilka är bara ett slöseri med tid? I boken Digital balans får du ta del av såväl digital fasta som inspiration för att på djupet förstå dig själv.

Jeanette Juhnestam började arbeta med hälsa och återhämtning på 1990-talet. Innan dess var hon konsult på en internationellt företag. Ett stressigt arbete med långa dagar på kontoret. Hon förklarar att man då inte pratade i termer av utmattnings eller utbrändhet men att hon var på väg dit.

När Jeanette Juhnestam fick sin första telefon med tangentbord blev hon hänförd. Hon kunde effektivisera arbetet, svara på meddelanden på bussen och arbeta hemifrån när hennes barn var sjuka. Men hon upptäckte också hur splittrad hon blev av att ta jobbsamtal eller svara på meddelanden när hon egentligen främst skulle umgås med sin familj. När hon senare började föreläsa om att finna en balans i den digitala världen upptäckte hon att många upplevde samma sak.

Boken Digital balans berättar inte vad du ska tycka och den har inte så mycket negativt att säga om digitaliseringen. Fokus ligger på att ställa frågor och att väcka nyfikenhet. Jeanette berättar att hon tidigare var tydlig med sina åsikter och berättade för folk vad de skulle göra för att må bättre. Hennes erfarenhet är att denna attityd fungerar dåligt och att det är bättre att försöka ge ett vidgat perspektiv och väcka människors nyfikenhet.

– Jag blir väldigt glad när folk säger att min bok är fri från pekpinnar. Det är verkligen ett mantra för mig. Alla vet innerst inne själva vad de behöver. Min roll är att ställa frågor och inspirera till olika sätt att leva. Det är otroligt oskönt när någon tror att de vet bättre än en själv. Har man en sådan attityd så backar folk, säger Jeanette Juhnestam.

Angående skärmtid och smarta telefoner så är många medvetna om att de skulle må bättre av att ändra sina vanor. Lägga mer tid på träning och mindre på det digitala. Men den skam och skuld som man kan känna gör det inte lättare att förverkliga detta. I boken går Jeanette Juhnestam igenom flera metoder för hur man kan tänka om man vill förändra sig själv. Det kan handla om att fokusera på att förändra små beteenden, att göra det man inte vill göra mer otydligt och att underlätta för de val man vill göra.

– Digital balans, så som jag har valt att definiera det, är att kunna vara både uppkopplad och modern samtidigt som man mår bra och har tid för det som verkligen är viktigt i livet. Jag pratar ofta om att man måste hitta sitt varför. Varför ska jag förändra någonting? Varför vill jag koppla ner? För mig handlar det om att få utrymme att höra och lyssna in sig själv. Jag vill få tid att skapa det jag längtar efter, säger Jeanette Juhnestam.



Närvaro har sina förutsättningar. En kopp kaffe i sin ensamhet eller med en närstående är mer än en kopp kaffe. Målning av Barbro Östlihn (1930–1995). FOTO: BUKOWSKIS

”
Min roll är att ställa frågor.”

JEANETTE JUHNESTAM

Känn efter när du glittrar och finn din inre ikigai

Att ha en digital balans handlar lika mycket om att vara balanserad i sig själv. För att förstå vad som är viktigt i livet kan man ta hjälp av de två uttrycken ikigai och att glittra.

I sökandet efter sig själv pratar Jeanette Juhnestam om de två orden ikigai och att glittra. Ikigai är japanska och brukar översättas med ”anledningen till att vara” eller ”anledningen till att vakna upp varje morgon”.

Det handlar om att man får ett bättre liv om man förstår vad som är viktigt för en. En ikigai behöver inte vara komplicerad utan kan handla om att man värderar att umgås med vänner eller att odla väldigt högt.

När Jeanette Juhnestam pratar om att glittra så handlar det om att lära känna sig själv så väl att man förstår vad som verkligen är viktigt i livet. Att iakta sig själv och förstå hur man känslomässigt reagerar när

Hon berättar om hur man kan uppmärksamma och förändra ohälsosamma vanor, om tekniker för att lära sig se hur mycket tid man tillbringar med sin telefon, om hur stor del av denna tid som faktiskt är givande och vilka delar som skulle kunna bytas ut till andra aktiviteter.

För att man bättre ska förstå sina vanor föreslår Juhnestam

Hon beskriver det digitala som en av vår tids stora tidstjuvar. Om man funderar på att jobba mindre eller skaffa barnvakt för att få mer tid kanske man först ska testa att minska sin digitala närvaro.

Att man testat vad hon kallar för digital detox. Alltså att man medvetet väljer att inte använda digital teknik under en period eller under vissa timmar varje dag. Att koppla bort det digitala kan skapa en tystnad som gör att man får chansen att förstå sig själv på ett djupare plan. Tankar kommer fram när man mediterar eller tar tysta promenader. Jeanette Juhnestam har träffat många som säger att de tidigare älskat att läsa böcker men att tiden numera inte längre verkar räcka till.

– Att koppla ner några timmar under en helg kan vara en spännande utmaning. Självt tycker jag om att meditera men det handlar egentligen främst om att hitta någonting som gör att det blir tyst i sinnet. Det här berör också frågan om att koppla ner sig. Om vi är för mycket online och bara fyller på oss själva så hinner vi inte lyssna in oss själva. För många kan den här tystnaden vara ganska oskön. I den väcks viktiga frågor. Kanske vantrivs man på jobbet eller vill flytta? Att möta denna typ av tankar kan vara svårt. I början blir du kanske lite rastlös och frustrerad men du får en chans att känna in vad

”
Alla vet innerst inne själva vad de behöver.”

JEANETTE JUHNESTAM

du verkligen längtar efter, säger Jeanette Juhnestam.

Enligt Internetstiftelsens årliga undersökning Svenskarna och internet får majoriteten av barnen en telefon när de går i lågstadiet. Det kan vara svårt även som vuxen att finna en bra balans mellan den digitala världen och den verkliga och än svårare är det för ett barn.

Många ger en telefon till sina barn för att de ska vara lätta att nå men med telefonen kommer ett ansvar att kunna hantera den. Jeanette menar att mycket av ansvaret för att lära sina barn att hantera den digitala världen

handlar om att vara en god förebild. Att själv känna sina gränser och att inte låta telefonen göra att man blir frånvarande. Hon berättar också att flera som arbetat med att utveckla telefoner nu har valt att i stället fokusera på att lära ut hur man hanterar dessa.

– Det som drivit många inom den teknologiska branschen har varit att utveckla användarvänligheten och förbättra prestandan. Det är ett gott syfte men många har sett att de lyckats så bra att människor fastnar i den digitala världen; de blir beroende. Flera har därför valt att i stället hjälpa människor att hantera det som de själva har varit med och utvecklat. Projekt som Time Well Spent handlar om att med omsorg välja vad man vill göra med sin tid. Författaren Cal Newport skriver om digital minimalism och om att aktivt välja vilka digitala tjänster man vill använda. ■

Anton Nilsson

anton.nilsson@epochtimes.se



Jeanette Juhnestam har länge intresserat sig för hur det digitala samhället påverkar människor. Hon är nu aktuell med boken Digital balans. FOTO: ALEXANDRA ARISTARHOVA



Den digitala världen finns överallt. Tekniken kan både stötta sociala möten och fjärra människor från varandra. FOTO: MATVA/SHUTTERSTOCK

OM Digital Balans

Jeanette Juhnestam har skrivit två böcker med samma namn, en normalstor och en liten bok i ungefär samma storlek som en tunn mobiltelefon. Den lilla boken är till för dem som har ont om tid eller vill ha en snabb introduktion i ämnet.

Boken Digital balans handlar om att lära sig använda digitala verktyg på ett ansvarsfullt sätt, men också om hur man lär känna sig själv och förstår sig själv. En grundtanke vid skrivandet av boken var att inte komma med pekpinnar utan i stället inspirera genom exempel och skapa en nyfikenhet genom praktiska övningar.

Författaren Jeanette Juhnestam driver företaget Din balans och har i 25 år drivit olika typer av hälsoprojekt. Hon arbetar



Digital balans finns både som vanlig bok, ljudbok och minipocket.

som föreläsare, coach, författare med fokus på återhämtning, och med att hjälpa människor att skapa det liv som är bäst för dem. Ett arbete som bland annat handlar om att hjälpa människor att förstå sina behov och drivkrafter. Jeanette Juhnestam har tidigare publicerats i antologin Tips från coachen 1.