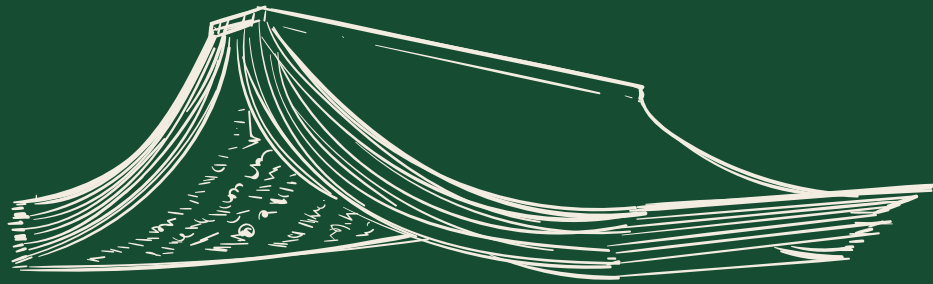




På sporet af den tabte tid



LÆS MERE

FIND DE METODER, DER VIRKER FOR DIG



INDHOLD

Indledning	1
Del 1 - Metoder	2
1. Self Nudging	3
2. Intervaltræning	3
3. Læs i sengen	4
4. Ros hinanden og ros dig selv	4
5. Litterære nytårsforsæt	5
6. Lydbøger	6
7. Lydbogstips	7
8. E-bøger	8
9. Inspiration	9
10. Goodreads	10
11. Læsejournal	11
12. Ordforklaring	12
Del 2 - Udfordringer	13
1. Nedtur?	14
2. Har du tid?	15
Gør plads i kalenderen	16
Multitasking	16
3. Bryd vanen	17
4. Sluk	18
5. Børn og bøger	20
6. Hvad bruger du egentlig din tid på?	20
Tidsskema	21
Litteraturliste	22

INDLEDNING

Børnefamilierne er pressede som aldrig før

Stress- og søvnproblemer er en stigende tendens i dagens Danmark

Næsten hver anden dansker føler, at de har for lidt tid i hverdagen

Vi er vant til nyheder som disse. De oversvømmer mediebildet, fylder vores hverdag og bliver en del af vores selvforståelse. Vi er travle og pressede. Vi mangler overskud i hverdagen. Sådan skal det åbenbart være.

Og dog ...

For rigtig mange danskere længes efter forandring. De ønsker at frigøre sig fra den konstante følelse af travlhed, de evige informationsstrømme og de hvileløse nætter – i det mindste for en stund.

Mange drømmer i stedet om at finde noget, som kan give dem en tiltrængt pause fra hverdagens ræs.

Det lyder måske lettere sagt end gjort. For hvilke aktiviteter kan hjælpe os med at finde det overskud, vi mangler i hverdagen? Hvis nye aktiviteter skal indpasses, så giver det vel bare endnu mere stress?

Sådan kunne man tro, at tingene hænger sammen. Men faktisk findes der en række aktiviteter, som kan henføre os i en tilstand, der sænker kroppens stressniveau, øger vores mentale overskud og forbedrer vores generelle trivsel. En af disse aktiviteter er fordybet læsning, som mange danskere allerede forbinder med ro, overskud og frakobling fra hverdagens travlhed.

RO(man)TID

Med dette som udgangspunkt ønsker vi at gøre det lettere for de pressede danskere at finde tid i hverdagen til læsning. Ikke blot fordi vi som bibliotekarer elsker læsning, men også fordi der er mange andre gevinster ved læsningen end den umiddelbare læseoplevelse.

Fordybet læsning er gavnlig for vores læring og personlig udvikling. Det er sundt for vores fysiologiske og mentale helbred, og så er det stressdæmpende.

I dette hæfte finder du en samling af brugbare metoder, der hjælper dig til at finde eller måske genfinde læselysten, og som hjælper dig med at fastholde den gode læsevane. Ligeledes finder du en lang række gode råd i forhold til at imødekomme de udfordringer, der kan være forbundet med at indpasse læsetid i den pressede hverdag.

For tid til ro er tid til romaner.

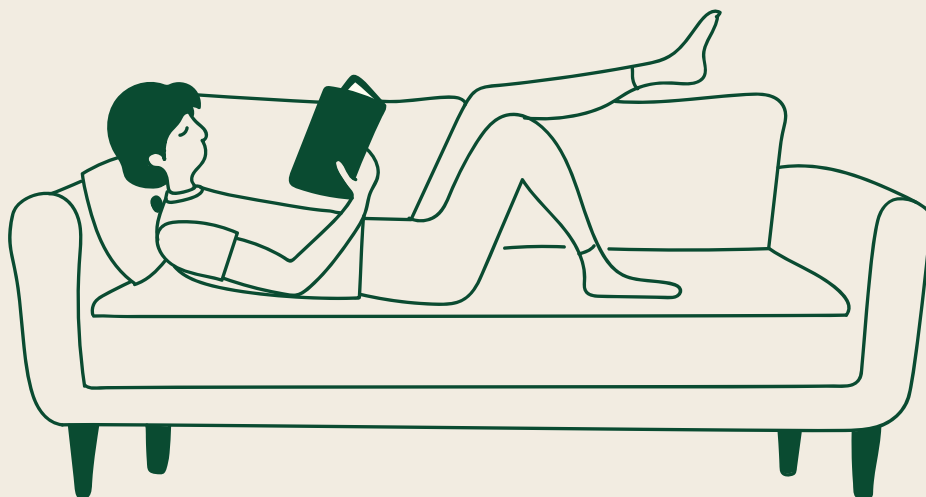


Projektet har modtaget støtte fra:

Slots- og Kulturstyrelsens udviklingspulje for folkebiblioteker og pædagogiske læringscentre.

DEL 1

METODER



1 SELF NUDGING

Hvis du gerne vil læse mere, så sørg for at placere en bog et strategisk sted, hvor du har tid til den – hvad enten det er på toilettet, i køkkenet, soveværelset eller på terrassen. Udvælg en bog på forhånd, så du ikke skal bruge tid og energi på det, når du gerne vil læse. Hav gerne et par ekstra i reserve i tilfælde af, at den første bog ikke fanger dig. Er du til de digitale løsninger, så sørg for at have en e-bog/lydbog udvalgt og klar til brug på din mobil eller tablet.

Nudging er det begreb, man bruger om fx klistermærkerne med fodspor, der peger hen imod skraldespandene i det offentlige rum, pletten i kummen, der skal få mænd til at indstille strålen, når de tisser, eller poserne med gulerødder foran kassen i supermarkedet i stedet for slik. Nudging er de små skub og kærlige påmindelser, der skal få os til at gøre det rigtige: Det, vi godt ved, vi skal, men som kan være så pokkers svært og ofte også lidt besværligt – både at huske og særligt at gøre – fordi vores vaner er så indgroede.

Self nudging er hjælp til selvhjælp, og du kan sagtens nudge dig selv. Udnyt det eksempelvis, hvis din vilje ligesom hos de fleste andre er stærkere i det øjeblik, du beslutter dig for at gøre noget, end i det øjeblik, hvor du rent faktisk skal føre handlingen ud i livet. Nudging handler om at kende og forudsige sine svage sider og foregribe dem. Du skal ikke få dårlig samvittighed, men du skal heller ikke spille tiden med tomme løfter – heller ikke selvom løfterne blot er til dig selv. Så hellere glemme dem, finde nogle nye og komme videre.

2 INTERVALTRÆNING

Forvandl dine overspringshandlinger til belønninger:

- Udpeg en af dine yndlingsoverspringshandlinger. Det er lige meget, om det er at tjekke mails, surfe på nettet, lave en kop te, støvsuge eller gå en tur, etc. ...
- Sæt derefter et ur til at tælle ned i 10-20 minutter. I denne tid fokuserer du udelukkende på opgaven foran dig – at læse. Modstå alle fristelser og forstyrrelser, der måtte falde dig ind undervejs.
- Når uret ringer, tager du fat i din valgte overspringshandling og dyrker den i 5-10 minutter, helt uden dårlig samvittighed. Den er nu ikke længere en overspringshandling, men en belønning for godt arbejde.
- Herefter sætter du igen uret og læser atter koncentreret, til det ringer igen, hvor du så kan belønne dig selv på ny.
- Intervaltræning kender du måske fra motion. Princippet er, at du kombinerer flere forskellige niveauer: hurtigt/langsomt, svært/nemt, intenst/fleksibelt. Du kan overføre succesen til at nå resultater på flere felter end den fysiske udfoldelse og i særdeleshed øge din evne til at modstå distraktioner.

Nøgleordene er fokus, vilje og belønning!

3 LÆS I SENGEN

Læsningen reducerer stress

Bare seks minutters læsning kan reducere din krops stressniveau med op til 75 %. At fortabe dig i en bog er den ultimative afslapning for kroppen – også når du læser en thriller. Det er simpelthen et spørgsmål om, at hjernen får fred fra alle distraktionerne, så den kan fokusere på at komme i flow og producere ordene om til billeder.

Det er en ideel måde at falde til ro på

Som alle forældre ved, er faste rammer og rutiner vigtige for, at de små kan komme ind i en god søvnrytme. Men den velkendte formular med flaske-bad-sengetidshistorie er ikke kun gavnlig for de yngste. Et aftenritual for voksne kunne ligeledes bestå af en varm (koffeinfri) drik, et afslappende bad og et par minutters læsning. Det vil virke som et dejligt hint til kroppen om, at dagen går på hæld, og det er på tide at sove.

Det får dig væk fra skærmene

Selvom det måske føles som en god distraktion fra arbejde, madlavning og andre tidskrævende opgaver fra dit hverdagsliv, så kan fx TV skabe ravage i dit søvnmønster på to væsentlige måder. Den velkendte "Jeg snupper lige et afsnit mere"-holdning kan i sidste ende sætte dig i enorm søvngæld til din krop. Bliver du blot en time eller længere oppe hver aften i en uge, er du til sidst gået glip af en hel nats søvn sammenlagt.

Et andet problem er det blå lys, som de fleste skærme, heriblandt TV, computere, tablets og smartphones, udsender. Det forstyrrer kroppens produktion af hormonet melatonin, som hovedsageligt dannes i døgnets mørke timer og fremkalder søvnighed. Derfor kan kvaliteten af din nattesøvn være i fare – når det ellers engang lykkes dig at falde hen.

4 ROS HINANDEN, OG ROS DIG SELV

En undersøgelse har i øvrigt vist, at folk, der benytter sig af sociale medier i det tidsrum, hvor de ellers ville sove, er mere tilbøjelige til at sove dårligt, være trætte i dagtimerne og mindre klare i hovederne.

Søvnekspertter foreslår, at man slukker alle skærme mindst en time før sengetid for at lade øjnene og hjernen hvile – dette betyder desværre også, at e-bogslæsning på baggrundsbelyste skærme som fx mobiler eller tablets lige før sengetid ikke anbefales for optimal søvn. Ros hinanden, og ros dig selv

Start en positiv bølge ved at rose hinandens præstationer og opmuntre hinanden i stedet for at blive jaloux eller føle, du selv har fejlet. Glæd dig på andres vegne – og giv dig selv et velfortjent klap på skulderen.

Læsning er ikke en konkurrence – højst med dig selv. Det er ligegyldigt, hvor meget andre læser eller ikke læser. Det, der betyder noget, er, hvor meget du læser, og om du er tilfreds med det. Det betyder ikke, at du ikke må være stolt af din læsning, selvfølgelig må du det! Det er da fedt at have læst 8 bøger på et år, når du plejer at læse 6. Eller at du endelig fik tygget dig igennem en bog, du har villet læse i flere år. Pointen er, at vi alle er forskellige, vi læser forskelligt, vi læser forskellige bøger, og vi læser i forskellige tempi.

5 LITTERÆRE NYTÅRSFORSÆT

Gør læsning til en god vane og en naturlig del af din hverdag.

Få fx et fast læseritual, og kom ind i en god læserytme – stå eksempelvis op et kvarter tidligere hver dag, og brug det på at læse. Eller læs 20 sider hver aften, inden du falder i søvn. Eller find et andet tidspunkt, hvor du fast hver dag kan påberåbe dig læsefred.

Lav en læseliste, og gå aldrig ned på inspiration.

Mange læser ikke, fordi de ikke aner, hvad de skal læse. Spørg din bibliotekar, dine venner eller din lokale boghandler, og find ud af, hvilke bøger der lyder interessante for dig. Lav så en liste over bøgerne, og kryds dem af efterhånden, som du får dem læst. Listen vil højst sandsynligt aldrig holde op med at vokse, men det giver dig motivation, og du har altid et bud på den næste bog, du kan læse.

Læs for din egen skyld - ikke for andres.

Læsning skal være en positiv oplevelse. Hvis du læser en bog, der derimod suger enhver læselyst ud af dig, så giv dig selv lov til at lukke den og læse noget andet i stedet. Livet er for kort til bøger, du ikke elsker. Og bare fordi naboen/bedsteveninden/bibliotekaren eller en helt fjerde synes, at en bog er fantastisk, så behøves du ikke at synes det samme. Der findes millioner af forskellige bøger – og lige så mange forskellige læsere.

Vær forberedt - hav altid en bog på dig.

Udnyt spildtid og læs, når chancen byder sig. Hvad enten du sidder i lægens venteværelse, i en bus eller står i det, der føles som jordens længste kø – læs. Du kan enten have en bog med i tasken eller en e-bog på mobilen. Brug den tid, du ellers havde brugt på Facebook. Og hvis du kører meget i bil, bus eller på cykel til og fra arbejde, kan du jo prøve med en lydbog.

Undgå forstyrrelser

Det er svært at koncentrere sig, når mobilen blinker og vibrerer. Sluk den, læg den i en skuffe, eller bed hunden passe på den, og sæt dig hen et sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Sig til din familie, at du lige skal have ro en kort stund, og giv dig selv lov til at lade dig opsluge af siderne. Hvis du får separationsangst over det med mobilen, så kan du evt. installere appen "Forest: Stay focused". Den er gratis, og med den planter du et træ og indstiller det til at gro i alt fra 5 minutter til flere timer – og hvis du trykker på skærmen før det, visner det, og du får (måske) dårlig samvittighed.

6 LYDBØGER

Når du hører lydbog, kan du samtidig:

- Køre bil/pendle (enten via cd-afspiller eller mobil)
- Lave havearbejde, fx luge køkkenhaven eller vande blomster
- Strikke/hækle eller på anden vis være kreativ
- Gå en tur
- Cykle/løbe/gå (hvor musik tit er skruet så højt op, at du ikke sanser andet, så er lydbøger ofte i et lydniveau, der stadig lader dig være opmærksom på omverdenen og trafikken)
- Tage en slapper på sofaen
- Udføre husarbejde som fx at stryge og folde vasketøjet, vaske gulv, etc.
- Lave mad
- Fyre den af i motionscenteret
- Sortere din frimærkesamling
- Køre hele familien på bilferie (lydbøger findes til alle aldre!)
- Gøre rent
- Købe ind

Lydbøger er din mulighed for at læse når som helst og hvor som helst. Hvor en traditionel bog kræver, at dine øjne er limet til siderne, frigør lydbogen både dine hænder og dine øjne, og du kan nu ordne alt fra strygebunken til madlavningen, mens du læser med ørerne.

**Vidste du, at du helt gratis kan låne lydbøger på biblioteket?
De fås både som almindelig CD og i MP3 format og digitalt via ereolen.dk.**

7 LYDBOGSTIPS

Lydbøger er helt sikkert ikke for alle – det passer simpelthen ikke til alle menneskers temperament. Nogle kan ikke koncentrere sig og bliver distraheret fra at følge med i historien. Men andre gange er det andre ting, der gør, at man dropper lydbogen. Det kunne fx være:

En dårlig oplæser. Et utal af personer har indtalt lydbøger på dansk. Nogle er bedre end andre. Nogle taler for hurtigt, andre for langsomt, nogle har en distraherende accent, og nogle udtaler ordene helt forkert. Holdningerne er mange. Støder du ind i en oplæser, du ikke bryder dig om, så notér navnet, og vig eventuelt uden om personen fremover.

Ændr hastigheden. I eReolens app, samt de fleste andre apps til lytning af lydbøger, kan du ændre afspilningshastigheden. Synes du, det går for langsomt, kan du med fordel skruer lidt op til fx 1,25. Med tiden kan du træne dig helt op til 1,5 x den normale hastighed. Så varer en lydbog på 8 timer kun ca. 5,5 timer!

Længde. Lydbøger findes akkurat som bøger i alle længder. Lytter du kun sporadisk, og er lydbogen 15-20 timer lang, bliver du måske træt af en historie, der aldrig slutter. Vælg i så fald de kortere lydbøger.

Fokus. Få en fornemmelse for bogens handling, før du begynder på andre ting. Undgå desuden opgaver, der kræver for megen tankevirksomhed, mens du lytter. Lydbøger egner sig bedst til rutineprægede opgaver.

Høretelefoner. Du kan i mange situationer sagtens høre lydbog via højtalere – fx når du kører bil. Men i andre situationer distraherer andre lyde dig måske eller gør det svært at høre, hvad der bliver sagt, og så er høretelefoner guld værd. Find dem, du synes er rarest at have på, hvad enten det er de små dutter, der skal ind i ørene, eller de helt store, der dækker ørene og omslutter hele hovedet.



8 E-BØGER

Bogen, du altid har på dig, og som ikke vejer det mindste. Vi anbefaler, at du altid har en bog på dig, men fysiske bøger kan være både tunge og skrøbelige at slæbe rundt på.

Akkurat som med lydbøgerne, kan e-bøger lånes helt gratis gennem bibliotekernes fælles tilbud om digitale bøger: eReolen. Du kan downloade appen til din mobil eller tablet, logge ind med samme kode som til dit bibliotek og gå direkte i gang med at læse. Bøgerne afleverer sig selv automatisk efter 30 dage, så du får aldrig en uheldig bøde. Bogen husker selv, hvor du er kommet til, men du kan også markere udvalgte passager med bookmarks, så du ikke skal døje med æselører eller vildfarne bogmærker, hvis der er et super godt sted, du gerne vil dele med en anden.

Du kan naturligvis også købe dig til et abonnement hos en kommerciel udbyder af e-bøger.

Hvis du ikke bryder dig om at læse i mere end én bog ad gangen, kan du finde den bog, du læser i som fysisk bog på fx eReolen samt downloade den som e-bog til din mobil og veksle imellem de to medier. Så kan du altid læse videre, uanset hvor du befinder dig.

**Vidste du, at du helt gratis kan låne e-bøger på biblioteket?
De fås digitalt via www.ereolen.dk**

9 INSPIRATION

Mens vi altid står klar på biblioteket, så er der utallige andre steder, hvor du også kan finde inspiration til din læsning. Det kan være alt lige fra at læse anmeldelser i aviser til at følge forfattere og forlag på fx Facebook eller ved at tilmelde sig deres nyhedsbreve. Og netop online er der næsten uendelige muligheder (altså udover bibliotekernes hjemmesider). Der er fx:

Dit lokale biblioteks hjemmeside

På dit lokale biblioteks hjemmeside kan du lade dig inspirere til gode læseoplevelser og gå på opdagelse i bibliotekernes tilbud.

Instagram

På Instagram kan du, udover at følge relevante personer, også lede målrettet efter boglig inspiration. Søg fx på emneord som #bøger, #bogsnak, #dklitt, #bøgerduvildelemedandre – og på engelsk #bookstagram, #instabook, #book, #bookshelf, #bookworm.

Bogblogs

Danmark har i løbet af de seneste år set et boom af bogblogs. Det er blogs med bøger og boganmeldelser, som primært drives af passionerede læseheste. Der findes bogblogs for enhver smag, hvad enten du er mest til krimi, kærlighed, historie eller lidt af det hele.

10 GOODREADS

Ét af de ultimative steder for en læser at søge hen online er hjemmesiden og fællesskabet Goodreads. Det er verdens måske største digitale samling af læsere, bøger og boganbefalinger. Her er flere end 55 millioner medlemmer, 1,5 milliarder bøger og 50 millioner boganmeldelser samlet.

På Goodreads kan du som oprettet bruger se, hvad dine venner på siden læser, du kan tracke din egen læsning, sætte årsmål og lave lister med alle de bøger, du gerne vil læse (så er det slut med at falde tilfældigt over en spændende bog og glemme den igen). Sidst, men ikke mindst kan du få boganbefalinger, der er udregnet 100 % ud fra din egen smag. Jo flere bøger du tilføjer til dine egne lister og giver stjerner – jo bedre og mere præcise bliver anbefalingerne.

Selve siden er på engelsk, men der er poster for bøger på ethvert sprog, og du kan enten selv eller ved hjælp af sidens andre brugere tilføje nye bøger.

Goodreads har naturligvis også en app, så du altid har de mange funktioner lige ved hånden – inklusive én, der kan scanne bogens strejkode og tilføje den direkte til din liste over bøger, du gerne vil læse (denne kan dog desværre ikke bruges på biblioteksbøger, hvor bogens originale strejkode er dækket af bibliotekets egen strejkode).



11 LÆSEJOURNAL

En hot trend er den såkaldte bullet journal. En bullet journal er et mix imellem en dagbog, en to-do-liste, en malebog, en kalender og flere andre ting.

Hovedidéen er, at du tager en notesbog, helst med tern eller prikker (fremfor linjeret eller blankt papir), og herefter skriver og tegner du præcis, hvad du har lyst til – lige fra en oversigt over daglige gøremål til flyvske drømme, ønsker og mål. Det er en måde, hvorpå du kan være både kreativ og struktureret. Og søger du efter billeder i Google af bullet journals, er der inspiration nok til tusindvis af sider. Der findes også utallige videoer online, der kan guide til en god og kreativ start. På Instagram kan du søge på fx #bulletjournal og #bujo.

Noget, du også kan bruge din bullet journal til, er at holde styr på de bøger, du får læst. Du kan fx skrive en liste og notere alt fra titel til forfatter, sidetal og dato for færdiglæsning. Du kan også være endnu mere kreativ – de fleste vil blive overraskede over, hvor hyggeligt og beroligende det kan være bare at tegne og krusedulle lidt. Se fx nedenstående Instagram-billeder fra @linedalbro:



12 ORDFORKLARING

Hvis først du kaster dig ud i bøgernes univers på internettet, vil du hurtigt opdage en masse engelske termer og forkortelser, der går igen – også hos de danske læseheste. Det er fx:

TBR list

To be read list – altså den liste du har (typisk på Goodreads, se side 16) over bøger, du gerne vil læse.

Readalong

Fælleslæsning, hvor alle deltagere læser en bestemt bog og undervejs deler fx billeder og tanker via de sociale medier eller lignende. Modsat en traditionel læseklub, hvor man samles til slut og snakker om bogen, taler man her løbende om den.

Readathon

Læsemaratoner, hvor det gælder om at læse så meget som muligt i en dedikeret tidsperiode. Mest populært er det halvårslige 24 timers læsemaraton med tusindvis af deltagere fra hele verden (se mere på www.24hourreadathon.com).

Reading buddy

Læsevenner er ikke kun for børn. Hvor voksne dog sjældnere har brug for hjælp til selve læsningen, kan de sagtens have brug for hjælp til motivationen. På samme måde som du kan have en træningsmakker i motionscenteret, der motiverer dig til at komme afsted og holde fast i dine mål, kan du have én, der motiverer dig til at holde læsningen ved lige.

Reading challenge

Litterære udfordringer, der sætter benspænd eller søger at udvide vores læsning. Det kan være alt fra at læse en bog fra hvert land i Europa til at skulle læse et udvalg af danske noveller.

DEL 2

UDFORDRINGER



1 NEDTUR?

At finde tid i en travl hverdag til noget så opslugende og nærværskrævende som at læse er ikke let. Det vil for mange kræve bevidste valg og fravalg, og du vil sandsynligvis undervejs opleve både fremgang og tilbagefald. Du kan have sat dig et mål på x antal læste sider eller minutter og ikke nå det. Det er okay. Det vigtige er bare, at du ikke giver op – og heller ikke slår dig over hovedet med det. Det er okay at sige: "Det kunne jeg have gjort bedre!" – men læsningen skal helst ikke blive en anledning til, at du stresser dig selv. Pointen er jo netop, at læsningen skal være afslappende!

Manglende motivation

Har du mistet motivationen, og kan du ikke længere se pointen, så tag en pause. Tag eventuelt en dag fri fra det hele. Og kom så op på hesten igen. Overvej på ny, hvad dine mål er, og hvorfor du gerne vil læse mere. Mind dig selv om fordelene og alle de gode historier, der venter. Snak med de andre læsere, der utvivlsomt kæmper med samme problemer og hindringer som dig, og snak med din bibliotekar og se, om han eller hun har et inspirerende fif, der kan hjælpe.

Urealistiske forventninger

Har du svært ved at nå de mål, du har sat dig? Og fratager det dig motivationen? I stedet for at tænke at det er dig, der læser for langsomt, så overvej, om det er dine mål, der er for ambitiøse. Det er bedre at sætte et lavt mål, som løbende kan opjusteres, end et urealistisk højt mål, som du føler, du aldrig kan nå, og som kun tjener til frustration og ærgrelse.

Modstand fra omgivelserne

Vores omgivelser og øvrige livsomstændigheder har indflydelse på vores evne til at gennemføre og fastholde ændringer i adfærd og livsstil. Måske møder du direkte eller indirekte modstand og negative reaktioner fra andre. Måske kan familien ikke helt forlige sig med, at du nu sidder med næsen i en bog i stedet for at følge med i TV'et. Eller måske respekterer de ikke i første omgang dit ønske om 10 minutters læse-ro om eftermiddagen. Tag en god snak med dem – men vær også realistisk i forhold til, hvor og hvornår du kan forvente/forlange læsefred.

2 HAR DU TID?

Primetime

Når du befinder dig på dit arbejde, kan du selvfølgelig ikke altid bare følge en pludselig indskydelse. Her er der opgaver, der skal klares og deadlines, der skal nås – også selvom du pludselig har lyst til at rydde op i kælderen eller lave sit-ups. Men det gælder for dit arbejde såvel som derhjemme, at det er vigtigt at komme godt i gang.

Derfor kan det være en hjælp at tænke over, hvornår på dagen du har lettest ved at få forskellige opgaver fra hånden. A- og B-mennesker vil have meget forskellige præferencer for, hvornår de har mest lyst – og vil få mest ud af – at kaste sig over en given opgave. Prøv derfor at finde frem til din helt egen 'primetime' for forskellige opgavetyper. Derved udnytter du tiden optimalt og undgår at kæmpe unødvendigt med de forkerte opgaver på de forkerte tidspunk.

Overspringshandlinger

Kender du det, at Facebook, Twitter og Google liiige skal tjekkes, før du tager fat på en svær opgave? At endnu en kop kaffe altid sniger sig ind foran pligterne? At Netflix vinder over rengøringen, og at rengøringen vinder over løbeturen?

Lige meget hvordan vi vender og drejer det, vil der altid være ting, vi ikke har lyst til, men som bare skal gøres alligevel – ting, som er nødvendige at bruge tid på, men som umiddelbart er kedelige eller vanskelige og derfor svære at komme i gang med.

På den korte bane udskyder du dem måske med undskyldninger som: "Jeg gør det senere" eller "Jeg har jo god tid", men realiteten er, at hvis vi bliver ved med at udskyde dem, ender vi med at blive utilfredse og komme i tidsnød.

Du kan blandt andet stille dig selv disse tre spørgsmål:

- **Er det noget, jeg skal eller burde gøre?**
Arbejde, pligter og deadlines er så godt som uundgåelige. Sørg altid for at prioritere disse gøremål, så tanken om dem ikke nager dig og skaber en unødigt stressfølelse.
- **Er det noget, jeg vil opnå?**
Vi har alle drømme, store som små, og inderst inde ved vi godt, hvilke der virkelig er vigtige for os at realisere. Kunsten er at sætte dem alle under lup og mærke efter, om de er ægte og dybfølte eller overfladiske og urealistiske.
- **Er det noget, jeg har lyst til?**
Kun du ved, hvad du har lyst til, og det er derfor essentielt, at du er tro mod dig selv og tager ordentligt stilling, inden du siger ja til fx en aftale.

Det handler om balance. Hvis vi kun gør ting, vi skal, bliver vi forudsigelige. Hvis vi kun dyrker vores egne mål, bliver vi egoistiske, og hvis vi kun gør det, vi har lyst til, så tager vi ikke os selv seriøst. Vi må opfylde vores bør, før de bliver til skal, og vi skal turde stå ved det, vi gerne vil.

GØR PLADS I KALENDEREN

Du er ikke sulten, hvis du er proppet – og hvis kalenderen er fyldt op, så er du ikke åben for nye impulser. Vi nyder ikke de ting, vi rent faktisk når, hvis vi konstant har dårlig samvittighed over dem, der venter.

Kig igen på det tidsskema, som du fik udleveret ved opstarten af forløbet i RO(man)TID, og din inddeling af Arbejdstid / Tid med familie og venner / Tid til daglige opgaver og rutiner / Tid til mig selv.

En anden inddeling, du kan give dit skema, er følgende fire kategorier:

- Sjovt og givende / uforpligtende
- Svært og kedeligt / uforpligtende
- Sjovt og givende / nødvendigt
- Svært og kedeligt / nødvendigt

De nødvendige kategorier kan vi ikke gøre så meget ved – men dem, der bonner ud som både kedelige OG uforpligtende – nedprioriter dem, eller skrot dem helt.

En ting er at få styr på din egen tid og kalender – men husk også at koordinere med resten af familien. Få lagt en daglig eller ugentlig oversigt over jeres fælles gøremål, og få en snak om prioriteringer og ansvar. Giv også gerne opgaver videre – du behøver ikke at stå med hele ansvaret selv.

Husk dog her, at kalenderen skal styres med omtanke. Målet er ikke nødvendigvis at nå mere, men snarere at nå det rigtige. Vi skal finde plads til ikke bare fritid, men fri tid.

MULTITASKING

Multitasking kan være den trylleformular, der så at sige giver luft til både at blæse og have mel i munden. Men det kan også være en nærværskræber, hvis du forsøger at gennemføre en alvorlig samtale, mens du hænger vasketøj op – eller en resultatbremser, hvis du løbende besvarer e-mails samtidig med, at du skriver på en hasterapport. Multitasking skal være den elastik, du kan trække mere energi ud af – og ikke en løkke om din hals.

3 BRYD VANEN

Vanemennesker

De fleste betragter vaner som enten gode eller dårlige, men der er ikke megen kraft i disse begreber. Ordene signalerer ikke en egentlig "stop op"-effekt for os, og derfor gør vi ofte ikke mere ved det. Betydningen af en vane skal vurderes på, om den hjælper os til at nå det, vi vil – både små og store mål – eller om den forhindrer os i det.

Afvænnning

Når du tager det endelige opgør med gamle og begrænsende vaner, er afvænningen fra de gamle vanemønstre en vigtig del af processen. For når du først har fralagt dig den gamle vane, falder du heller ikke tilbage i den. Alt for ofte tror vi, at vi kan ændre os ved at modtage ny viden og indføre nye vaner. Men problemet er ofte, at vi ikke kommer rigtigt af med de gamle vanemønstre, og derfor falder vi tilbage i dem. Vanebrydning er en vedvarende proces, som kræver løbende fokus, indtil vanen er udrenset, og en ny og bedre har taget over.

Udvikling

Ligesom de begrænsende vaner, vi gerne vil af med, kræver opmærksomhed, kræver de nye vaner, at vi holder fokus på dem, og at vi vurderer, hvordan de virker. Det er vigtigt, at vi holder os målet for øje, når vi tvivler, og at vi fejrer vores succeser, når vi lykkes.

Målsætning

I dagligdagens travlhed glemmer vi tit vores mål, og vi tror, at fordi vi er travle, så er vi også målrettede. Det er derfor vigtigt, at du stiller dig selv spørgsmålet: Hvad vil jeg opnå med min nye vane? Hvad er målet? Forudsat at målet er attraktivt og vigtigt nok, og at du kan se, hvad du opnår ved det, så virker dit mål som motivation og daglig ansporing.

Det er med andre ord ikke altid nok at sige: "Jeg vil læse mere!"

Overvej, hvad du vil få ud af øget læsning, og hvilken indflydelse det vil have på dit liv. Vil det fx gøre dig gladere og mere afslappet? Vil du læse mere for at få et pusterum fra rutiner og gøremål, eller er det for at have noget at tale med andre om? Hav dit mål for øje, og så vil du også nemmere kunne minde dig selv om dine grunde, når du vakler.

4 SLUK

De 10 bud til et sundere digitalt liv:

1. Køb et vækkeur, og smid telefonen ud af soveværelset – skærme ødelægger søvn og sex.
2. Læg telefonen helt væk, når du arbejder eller er i selskab med andre mennesker.
3. Brug FORSTYR IKKE-funktionen så ofte som muligt.
4. Slå alle notifikationer fra på telefonen på nær vigtige opkald.
5. Fjern alle apps, der kan stjæle din opmærksomhed fra startskærmen.
6. Fjern farver fra skærmen, og skru ned for lyset.
7. Fjern batteri-ikonet på din telefon – det stresser bare!
8. Prioritér konsekvent, hvem der skal have adgang til din hjerne, hvornår, hvorfor og gennem hvilke kanaler.
9. Vær fuldt bevidst om, hvornår du bruger telefonen – og hvornår den bruger dig.
10. Husk, at hver gang du tænder skærmen, risikerer du at slukke for nærværet.

*Listen stammer fra Imran Rashids SLUK.
Se litteraturliste.*



Afhængighed

Tidligere havde vi et væld af enheder, der hjalp os i dagligdagen. Fx. radio, gps, lommeregner, kamera, kompas, usb-nøgle, musikafspiller, alarm, ur og spillekonsol for blot at nævne nogle få. I dag erstatter en smartphone alle disse. Telefonen er ikke længere bare en telefon, men omdrejningspunktet for, hvordan en stor del af menneskeheden orienterer sig. Vi har i dag et nærmest biologisk tilhørsforhold til vores mobiler. De er blevet en del af os. Vi har det skidt, hvis de ikke er hos os, og værre endnu hvis nogen tvinger dem fra os. Og tilhørsforholdet vokser, hver gang vi finder en ny smart app, der kan klare eller styre noget for os. Mange af os er mere eller mindre afhængige og kører dermed på autopilot.

Mobilen er ved hånden hele tiden og bipper og blinker og vibrerer for at få din opmærksomhed. Selv når du egentlig prøver at fokusere på noget andet, gør den opmærksom på sig selv. Nogle gange søger du den måske endda helt ubevidst. Et studie har nemlig vist, at vi tjekker mobilen langt oftere, end vi selv går og tror. Forsøgspersonerne på 18-33 år vurderede, at de havde anvendt telefonen i omegnen af 40 gange dagligt – men i virkeligheden tjekkede de deres telefoner ca. 85 gange hver dag – svarende til ca. fem timers forbrug i løbet af en dag. Andre nyere undersøgelser har vist, at unge tjekker deres telefon helt op til 150 gange dagligt! Og hvad mere er; hver eneste gang du tjekker din mobil, bombarderes du med informationer. Det kan være en vigtig mail, en ligegyldig notifikation fra Facebook, en sms, spam, en sjov video, etc. Din hjerne arbejder på højtryk for at sortere, frasortere, filtrere, udvælge og fravælge de mange informationer og indtryk, den udsættes for, hver eneste gang du kigger på den lille lysende skærm.

Mens mobilen altså hele tiden kræver din opmærksomhed, hvad enten du tænker over det eller ej, så skal du med bogen derimod selv træffe et aktivt valg for at anskaffe og læse den. Bogen er et aktivt tilvalg, der også kræver fravalg.

F.O.M.O.

The Fear Of Missing Out – frygten for at gå glip af noget.

Angsten for at andre oplever noget, som man selv går glip af, er en reel frygt for mange i dag – særligt blandt de yngre brugere af digitale medier. F.O.M.O. driver folk til at være online og tilgængelige konstant og hele tiden tjekke, hvad andre laver, og om nogen har postet noget nyt. Det er også en sensation, der i høj grad forbindes med fortrydelse – fortrydelse over at du måske ikke selv har lavet noget, der var lige så spændende; fortrydelse over at dit eget liv ikke er lige så glamourøst eller fedt, som det andres ser ud til at være. F.O.M.O. har stor påvirkning på både dit psykiske og fysiologiske helbred, og det kan give stress- og depressionlignende symptomer.

Hvor meget er du på?

På de fleste smartphones kan du under Indstillinger og Batteri/Strøm se et forbrug over, hvilke apps og programmer du kigger mest på i løbet af en dag. Måske er det helt, som du forventer – eller måske gemmer der sig et par mere eller mindre behagelige overraskelser.

Du kan også installere en app som fx Moment, der holder øje med, hvor ofte din skærm er tændt i løbet af en dag. Du tror måske ikke selv, du har været særligt aktiv på de digitale platforme, men mange bruger sammenlagt omkring 3-4 timer på mobilen – hver dag. Mange bække små, gør som bekendt en stor å. Det ville være ude af trit med nutiden at kræve, at mobilen skal afskaffes, eller at hævde at sociale medier er roden til alt ondt. Men tænk lige på, hvor meget tid der kunne have været brugt på en god bog i stedet for endnu en gang at konstatere, at der ikke var lagt noget nyt op på Facebook.

5 BØRN OG BØGER

Mens du er i gang med at forbedre din egen læsning, så udnyt din motivation til også at styrke dit barns læselyst. Få ting er så hyggelige som højtlesning og samværet omkring en god læseoplevelse. Tilmed skaber højtlesning ofte nye læsere.

Vidste du, at daglig højtlesning:

- Styrker dit barns sprog, ordforråd, formuleringsevne og skoleparathed?
- Skaber en tryk og beroligende tilknytning mellem dig og dit barn?
- Hjælper dit barn til at forstå verden bedre?
- Lærer dit barn at fokusere, koncentrere sig og forholde sig i ro?
- Udvikler dit barns evne til at reflektere og sætte sig i andre menneskers sted?

6 HVAD BRUGER DU EGENTLIG DIN TID PÅ?

Spørgsmålet lyder måske enkelt, men ofte er vores hverdag fyldt med små tidsrøvere, som vi slet ikke tænker over. Denne øvelse hjælper dig til at finde ud af, hvad din tid går med, og om noget i din hverdag måske skal laves om.

Vi har alle kun 24 timer i døgnet, så for at vælge noget til må man som oftest vælge noget andet fra. Eller hvad? Nogle gange kan lidt bedre planlægning, mere struktur eller andre småjusteringer være lige det, der skal til for at lette presset.

Øvelse: Som forberedelse til RO(man)TID bedes du skrive ned, hvad du bruger din tid på. Skriv ned for minimum tre dage – og gerne flere, hvis du har tid og lyst. Vælg gerne så repræsentative dage som muligt – de dage, der bedst afspejler din normale hverdag. Notér ca. hver halve time, hvad du har brugt tiden på. Vent ikke med at skrive dit tidsforbrug ned til om aftenen eller dagen efter – så risikerer du bare at glemme, hvad du egentlig har brugt tiden på.

Når du har udfyldt arkene, så sæt dig ned med overstregningstuscher i fire forskelligt farver, og del dine registreringer op i følgende:

1. Arbejdstid
2. Tid med familie og venner
3. Tid til daglige opgaver og rutiner
4. Tid til mig selv.

Farvelæg kategorierne med hver sin farve. Kan du ane et mønster?

TIDSSKEMA**DAG:**

06 - 07	
07 - 08	
08 - 09	
09 - 10	
10 - 11	
11 - 12	
12 - 13	
13 - 14	
14 - 15	
15 - 16	
16 - 17	
17 - 18	
18 - 19	
19 - 20	
20 - 21	
21 - 22	
22 - 23	
23 - 00	
00 - 01	

LITTERATURLISTE

Bryd vanen og nå dine mål

Torben Wiese

Jyllands-Postens Forlag, 2005

Har du tid?

Charlotte Wieth-Klitgaard og Stine Marie Nielsen

People's Press, 2014

Nye Vaner

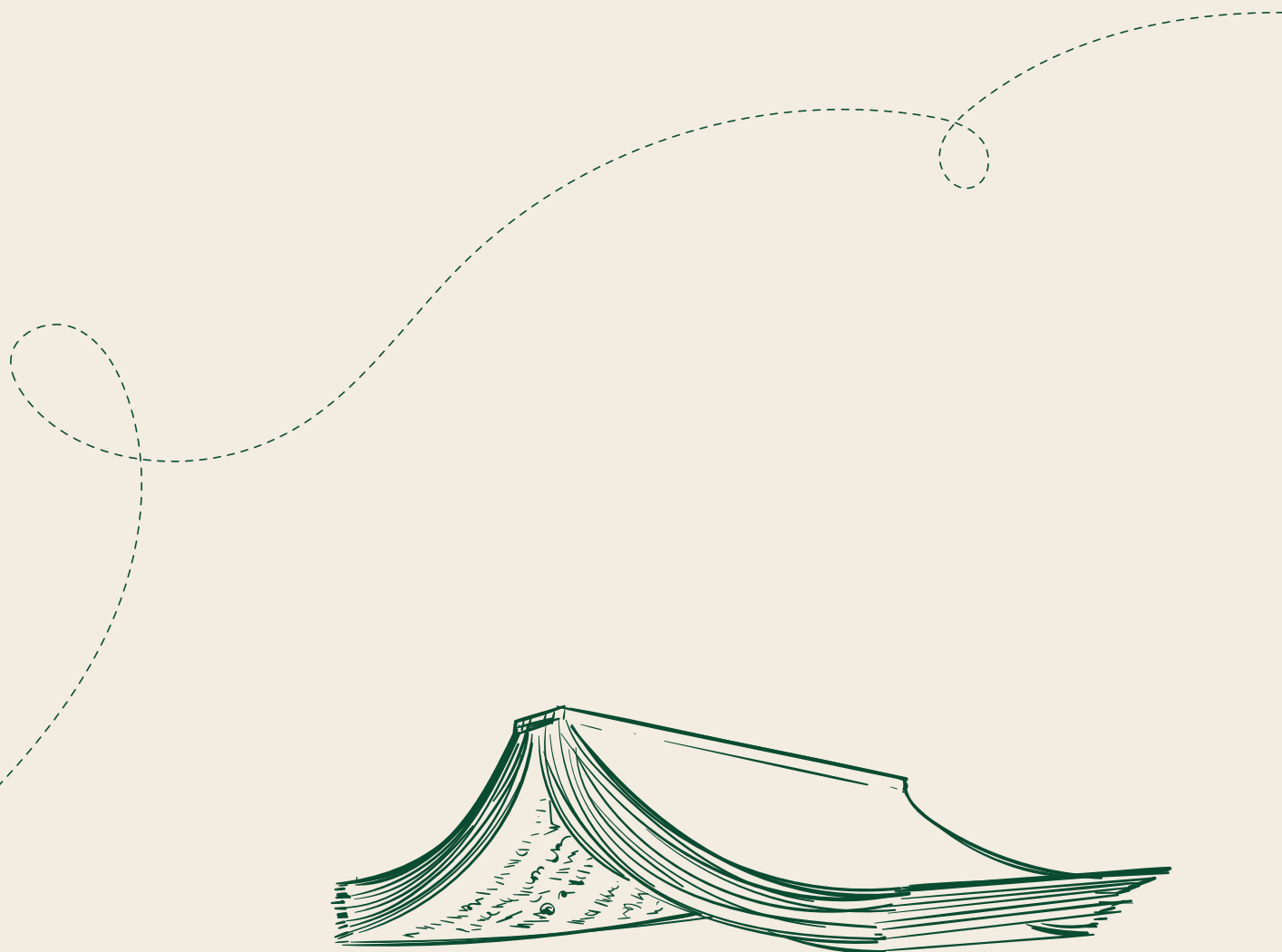
Bobby Zachariae

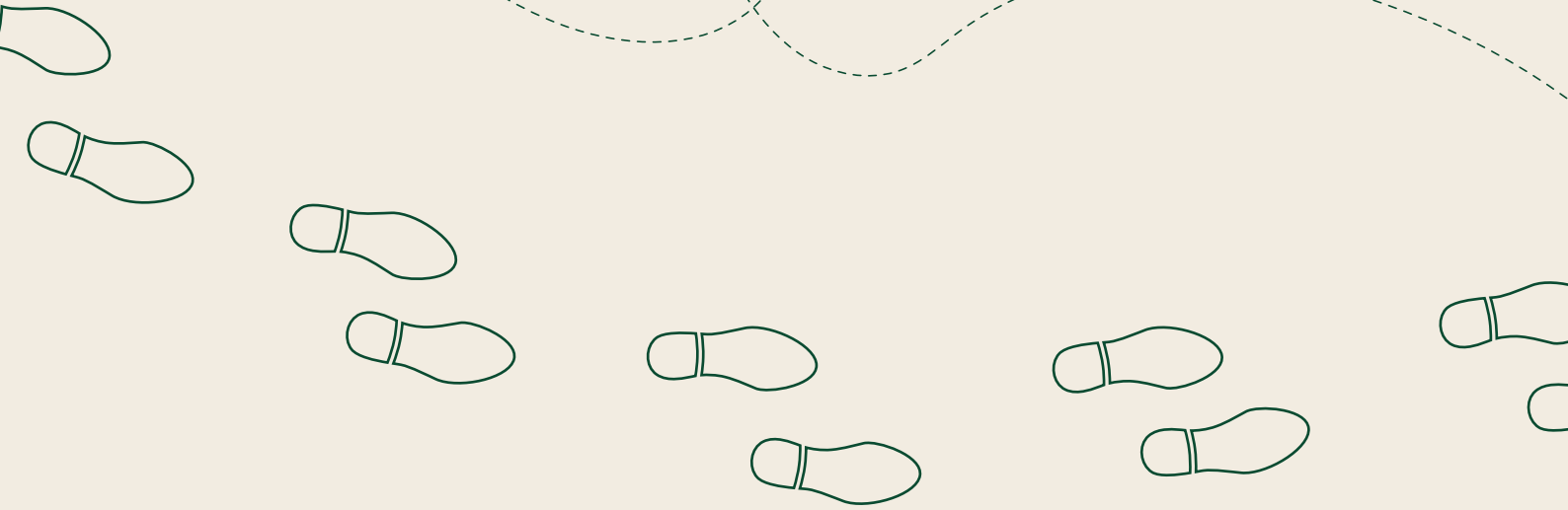
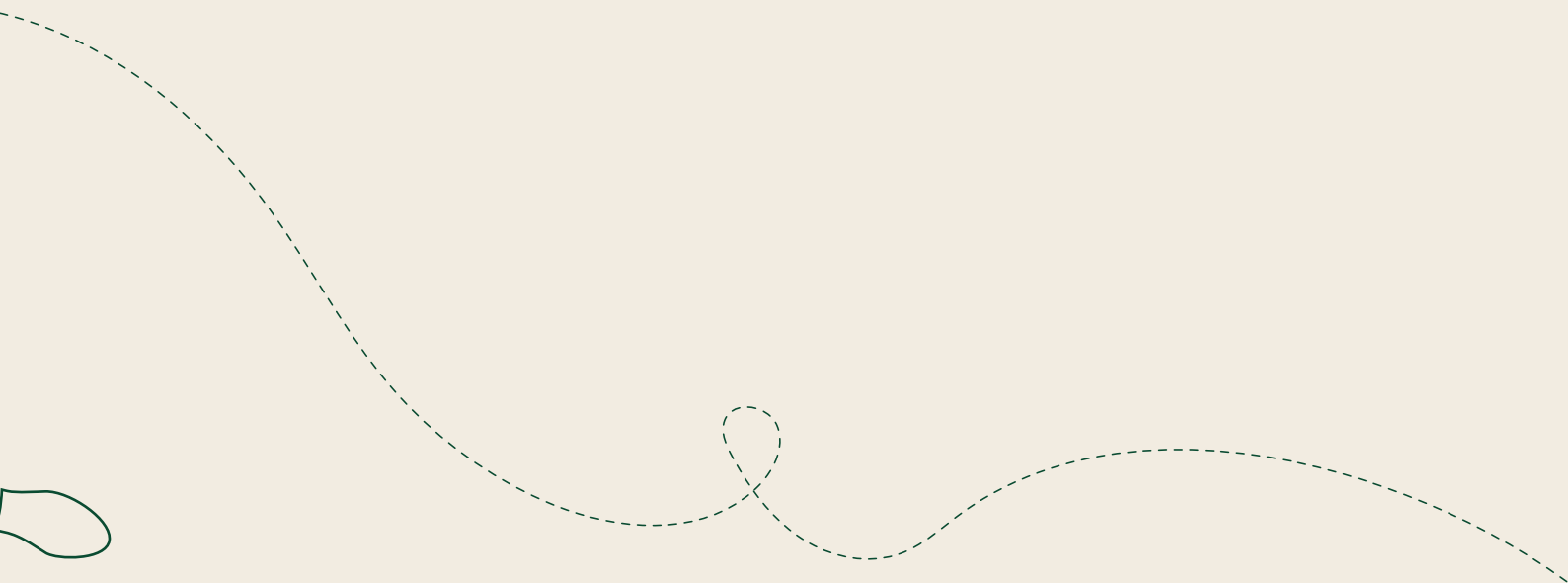
Rosinante, 2016

SLUK

Imran Rashid

Lindhardt og Ringhof, 2017







På sporet af den tabte tid

"At finde tid i en travl hverdag til noget så opslugende og nærværskrævende som at læse er ikke let. Det vil for mange kræve bevidste valg og fravalg, og du vil sandsynligvis undervejs opleve både fremgang og tilbagefald."

VÆRKTØJER TIL DIG, DER ØNSKER AT LÆSE MERE

Dette hæfte er til dig, der gerne vil læse mere. Til dig, der forbinder læsning med ro, fordybelse og kvalitetstid. Til dig, der tidligere har haft gode læseoplevelser, men som nu har svært ved at finde tid til læsningen i din hverdag. Og til dig, der måske allerede læser, men som indimellem mangler motivation til fortsat at prioritere læsningen.

Uanset hvor dine udfordringer ligger, finder du her i hæftet metoder, der hjælper dig i gang med læsningen.

Hæftet er delt op i to dele. I første del finder du en lang række brugbare metoder, der kan gøre det lettere for dig at få læsningen indpasset i din hverdag.

I hæftets anden del finder du stribevis af gode råd til, hvordan du fastholder motivationen, bryder de negative vaner og genfinder læselysten. Rigtig god fornøjelse.

