

Flinke oss «24/7»

Du har hørt begrepet «24/7» – som uttales «twentyfour – seven»? 24 timer, syv dager i uken! Det er kult og trendy og veldig «in» for tiden. Som et politisk korrekt fyndord med positive assosiasjoner øser vi det av oss i alle mulige sammenhenger. Indikerer at vi er viktige og opptatt, ja nettopp – hele døgnet alle dager i uken! Alltid underveis og i gang med noe. At vi er blant dem som strekker til overalt. Som bygger selv tillit på anerkjennelsen det gir å makte det uutholdelige tidsstresset. Sjonglere ballene rett, holde tritt og omstille seg i et heseblesende tempo.

24/7 sier mye om tiden vi lever i, der fart og hastighet preger livet til mange av oss. Kanskje bruker du begrepet selv, eller hører barn eller barnebarn bruke det? Mens vi sukker tungt og snapper etter pusten. For egentlig sier vi «det går i ett hele tiden og jeg blir sliten av det». Men se hvor flink jeg er! Flinke meg! Og jeg trenger å være så flink for å føle meg sett, verdsatt, elsket! Jeg vil det egentlig ikke, men det kreves av meg! Spørsmålet er hvem som setter rammebetingelsene, alle andre eller meg selv?

24/7 er et resultat og uttrykk for en omskiftelig tid både i og utenfor den digitale sfæren. At kravene om å levere og følge med i hverdagen er blitt høyere, og at det som var sant i går kanskje ikke er det i morgen. At kravet om å være kontinuerlig tilgjengelig og aktiv, hele tiden, betyr at vi må ta alle døgnets timer til hjelp. Fordi vi skal være pålogget og koblet på samfunnet til enhver tid. Med

meninger og synspunkter. Og der noe så basalt og nødvendig som å sove nesten blir pinglete, for tenk hva du går glipp av. Det gjør oss sårbare. Og redde. For å bli utdaterte og satt på sidelinjen. For hvem liker egentlig følelsen av å stå igjen på perongen når toget går?

Vet du hva jeg virkelig misliker med vår samtid? Nettopp dette! At vi alltid må være i fart og gjøre noe for å bli sett og respektert, til og med for å bli elsket. Det er som en historie uten lykkelig slutt, som bare gjentar og gjentar seg – og som eskalerer i fart. Snurrer raskere og raskere uten å komme i mål. For hva er målet her, egentlig? Å prestere mest mulig mens vi lever? På kortest mulig tid? Skape de beste resultatene? Være den beste? Å finne mening i dagen? Være lykkelig?

Jeg tror vi bommer skikkelig. Vi sliter oss ut og blir matte, både unge og eldre, på å innfri på de uuttalte og uttalte forventningene som dagens samfunn stiller. Vi krever for mye av oss selv. Det kreves for mye av oss. Vi tenker og kan ta rasjonelle valg, det skiller oss fra dyrene. Vi må sove. Vi må hvile. I motsatt fall blir vi syke, og over tid så syke at vi ikke lenger kan kalles velfungerende mennesker. Jeg slår et slag for mindre flinkhet og mindre jag. Og for oftere å ta i bruk begrepet «balanse». Det er nemlig det alt handler om.

Anne M Hjeltnes
sjefredaktør



VINNER. Her ringer jeg hun som vant konkurransen vår, reise for 30.000 kroner.



BANE. En av landets største turistattraksjoner i mitt nabolag. Stolt.



Skriv til meg på:
annemarit@viover60.no



Følg meg på bloggen:
Hjelmebloggen.no



Følg meg på Instagram:
@annemarithjelme
Del bilder med oss på: #viover60



Lik oss på Facebook:
Facebook.com/viover60



VIOVER60 på iPad:
Gratis for abonnenter
på App Store



“Jeg tror vi bommer skikkelig. Vi krever for mye av oss selv. Det kreves for mye av OSS.



Vær mer kritisk

Denne boken får en selvutviklingsdame som meg til å trekke på smilebåndet. Forfatter Svend Brinkmann har mange gode poenger! Det viktigste er kanskje at vi må være mer kritiske – og ikke svelge alt rått. Han utfordrer og sier: 1. Slutt å kjenne etter, 2. Fokuser på det negative og 3. Undertrykk følelsene. Og selv om jeg ikke deler alle hans synspunkter, synes jeg angrepet hans er betimelig. Anbefales!



BERGEN. På toppen av ett av de syv fjell, Fløyen.



KIRA. Familiehunden vår Kira får snart en søster, tibben (tibetansk spaniel) Mille.