

# Stäng av mobilen!

»Din mobiltelefon har en avstängningsfunktion. Använd den!  
Det kommer du att må bra av.«

**S**nart sagt alla anställda i Svenska kyrkan har en jobbmobil, för att ringa från och bli nådd på, men som i regel även innehåller e-postapplikation, olika sorters chattappar och inte minst SMS-funktion. Den bär de flesta av oss vanligtvis med oss under arbetsdagen, men gissningsvis tar de allra flesta av oss också med den hem efter arbetsdagens slut.

Och det är just detta jag vill skriva om. Efter arbetsdagens slut.

Mobiltelefonerna har sedan Apple år 2007 introducerade den första s.k. smarta mobilen som nådde kommersiell framgång, iPhone, i grunden förändrat våra liv. Mobiltelefoner fanns som bekant även tidigare och internet, så som de flesta känner det, gav allmänheten fr.o.m. mitten av 1990-talet<sup>1</sup> tillgång till både e-post och chattfunktioner. Men det som gjorde att just de smarta telefonerna kom att förändra allt, var att i samma handhållna enhet kombinerades nu alla dessa och många, många fler funktioner på ett sätt som gjorde att vi blev ständigt tillgängliga, dygnet runt och (i princip) överallt.

Och det är just detta som är så fantastiskt med dem. Och så förödande.

Jag brukar ibland säga att präst det är jag 24 timmar om dygnet, året om, till den dag jag dör, men anställd i Svenska kyrkan är jag 38,25 timmar i veckan. Som anställd har min arbetsgivare s.a.s. ”köpt” min tid och kan därmed inom rimliga gränser begära att jag ska vara tillgänglig den tid jag är i tjänst, förutsatt förstås att arbetsuppgifterna medger detta. Men som en del av denna uppgörelse arbetstagare och arbetsgivare emellan ingår också att veckans övriga 129,75 timmar förfogar jag själv över. Man kan möjligen argumentera för att arbetsgivaren i någon mån även gör anspråk på dessa timmar då det som en del av överenskommelsen krävs av mig att jag förväntas anlända pigg och utvilad när jag väl ska vara i tjänst, men inte på något sätt.

Ändå är det så vanligt att vi kollar mejlen, att vi låter telefonen vara på och att vi tar det där samtalet

fast vi är lediga. Jag gjorde själv så tidigare, och jag är helt säker på att många av er som läser också gör så. Jag intalade mig själv att jag blev mindre stressad av att ”ha koll” på vad som händer i mejlen när jag är borta från arbetsplatsen och även om just jag aldrig varit särskilt benägen att svara i telefon under ledig tid, så har nog också det hänt ibland.

För ett par år sedan bestämde jag mig för att sluta med detta. Först som ett test, men sedan blev det permanent. Eftersom det jag upptäckte var att det blev precis tvärtom. Genom att efter arbetsdagens slut mata in ”gått för dagen” i telefonsystemet och stänga av mobiltelefonen så infann sig ett helt nytt lugn och stressen släppte i stället.

Det kan så här i efterhand verka ganska självklart, men ändå är det så många av oss, kanske i synnerhet vi i vigningstjänsten, som har någon sorts självpåtagen ständigt jour.

I det pastorat där jag är anställd finns en ”Riktlinje för medarbetares tillgänglighet” i vilken det bl.a. står så här: ”Tänk på att respektera din egen arbetstid så som du respekterar andras, till exempel är det lika viktigt att inte maila utanför ordinarie arbetstid som det är att inte läsa mail utanför ordinarie arbetstid”. Det är en bra påminnelse som kan vara till ett stöd för oss anställda, så att vi faktiskt arbetar när vi ska och får återhämtning när vi ska. Då finns det betydligt större chans att arbetet blir hållbart i längden, så att vi kan fortsätta tjäna vår nästa och räcka brödet till den hungrige även nästa dag.

Din mobiltelefon har en avstängningsfunktion. Använd den! Det kommer du att må bra av.

---

PETER FORSBERG

## Not

Att internet i själva verket är betydligt äldre än så är det inte alla som känner till. 1969 är ett årtal som ibland anges som startpunkt för det som senare kom att kallas internet.

