



*ibland, är hög status
— och viktigt*



Att vara nerkopplad, ibland, är både nödvändigt och hög status

2016-06-17 11:16 CEST

Att vara nerkopplad från sociala medier och nyheter är hög status - och nödvändigt

Dagens teknik ger oss möjlighet att alltid vara anträffbara, uppkopplade och sökbara. Men det ger oss även nya utmaningar. Allt fler känner ett behov av att periodvis helt kunna koppla av och att kunna vara närvarande i nuet. Det finns ett stort behov av tid för reflektion och att vara aktivt närvarande i samvaro med andra människor.

Vågar du anamma den nya statusmarkeraren att periodvis vara nerkopplad?

Dagens teknik ger oss oanad frihet att kunna jobba var vi vill, möjlighet att kontinuerligt hålla kontakt med alla våra vänner och att alltid kunna kommunicera med "alla". Men allt fler blir irriterade på att de vi umgås med inte är närvarande i nuet. Visst är det tråkigt när du märker att din kompis som du fikar med under huvuddelen av ert samtal sitter och Sms-ar samtidigt som ni pratar med varandra. Och hur många mail måste egentligen besvaras på en gång, speciellt då ni sitter flera stycken i ett längre möte för att diskutera viktiga saker som kräver aktiv närvaro. Det har gått så långt så att när vissa styrelsemöten hålls så måste alla ledamöterna lägga ifrån sig sina mobiler och datorer i en stor låda vid ingången till styrelserummet för att alla ska vara närvarande även mentalt i mötet. Fler och fler ledningsgrupper har även infört detta, men mycket goda resultat. Hur irriterande är det inte när du träffar en bekant och det ringer i dennes telefon och hen säger "jag bara måste ta det här". Vad kan vara viktigare än de få minuter som just ni två har möjlighet att träffas och prata med varandra i verkliga livet? För att inte tala om all denna flod av pseudoinformation som florerar på Facebook och andra sociala medier, som ingen egentligen förstår värdet av.

Enligt skotska forskare är det så att ju fler vänner du har på sociala medier, desto större chans är det att du känner dig stressad. Ett stort antal elever utfrågades av psykologer från Edinburgh Napier University om deras användning av Facebook och fann att den negativa effekten av sidan vägde tyngre än fördelen med att hålla kontakten med vänner och familj. "Till exempel, även om det finns ett starkt tryck att vara med i Facebook, så finns det också delade meningar bland användarna om dess fördelar" säger doktor Kathy Charles, som lett studien. Resultatet visade att flera av användarna upplever ångestrelaterade symptom av det sociala nätverket och att det faktiskt är de som har flest vänner och har investerat mest tid på sidan som är mest benägna att bli stressade. Några intressanta slutsatser enligt studien är att 12 procent av de tillfrågade svarade att Facebook får dem att känna ångest. Dessa hade i genomsnitt 117 "vänner" var. De återstående 88 procent av de tillfrågade, som svarade att Facebook inte fick dem att känna ångest hade i genomsnitt 75 "vänner" var. 63 procent svarade att de medvetet väntar med att svara på vänförfrågningar och att 30 procent svarade att de känner skuld känslor och obehag av att neka en vänförfrågan och så många som 10 procent svarade att de känner obehag över att få en vänförfrågan. "En överväldigande majoritet av de svarande i undersökningen uppgav att det bästa med Facebook är att "hålla kontakten", utan någon vidare förklaring", säger Dr Charles. "Precis som onlinespel, så håller Facebook sina användare i en neurotisk limbo, oroliga över att logga ut och kanske missa något viktigt eller bra som har hänt." Hon säger att andra orsaker till stress kan vara att ta bort oönskade kontakter, trycket på att vara underhållande och att behöva

använda lämpligt språk och etikett för olika typer av vänner.

Inkorgen i mailen kan även den vara en orsak till att det är svårt att koppla av. Och egentligen, hur många mail måste du svara på inom några minuter eller timmar då du är ledig eller på semester?

Hur påverkar den konstanta uppkopplingen din relation? Naturligtvis kan det vara så att du har ett stort behov av bekräftelse och du tror att du får det genom att ständigt vara uppkopplad och närvarande på olika sociala platser. Men vad händer med relationen när din partner hellre uppdaterar bloggen än för ett givande närvarande samtal med dig? Det konstanta flödet av information kan även ge negativa konsekvenser och har till och med fått ett eget namn; "någon annanstans-ismen". Kanske kommer vi snart att nå dithän att det här med att vara ständigt nåbara inte är den högstatussymbol som det varit tidigare.

Prova något nytt under ledigheten i sommar. Bestäm två tillfällen per dag då du läser mail, röstmeddelanden och sociala medier. Kanske en kvart efter frukost och tjugo minuter innan middagen. Under övrig tid är du nerkopplad, stänger av mobilen, eller åtminstone sätt den på ljudlöst, och lägg den i bokhyllan. Aktiverar ditt autosvar i mailen och skriv "Har gått och fiskat och jag återkommer i kväll med svar till dig". Logga ut från mailkontot, Facebookkontot, din LinkedIn, Instagram, Twitter, Snapchat, musicaly, WhatsApp och all annan social media och njut av en aktiv närvaro med familj, släkt, vänner, vacker natur, god mat och annat. Och vips - efter ett par dagar i informationsabstinens kommer du att uppleva nya aspekter av livet: Att njuta av en nerkopplad tillvaro!

Vi på Uhrvis önskar dig en skön nerkopplad sommar!

[Uhrvis](#) är rådgivare i den akuta krisen, bygger den interna kompetensen i förebyggande syfte samt tillför operativa resurser. Vi utvecklar även organisationens övriga kommunikation. Uhrvis stärker kompetens och beredskap för [kriskommunikation](#) och medierelationer, exempelvis med dessa utbildningar och förebyggande aktiviteter:

1. [Kriskommunikationsförsäkring](#) som ger er den kompetens, kunskap och material som behövs för att kunna hantera kommande kriskommunikation.
2. Företagsanpassad internutbildning i kriskommunikation och

medierelationer, med workshop och exempel från den egna verksamheten.

3. Introduktionsutbildning i kriskommunikation och medierelationer.

Uhrvis kan ta fram er kriskommunikationsplan eller göra en översyn av den nuvarande samt genomföra budskapsträning/medieträning.

Välkommen att kontakta Hans Uhrus för mer information!

Hans Uhrus, kriskommunikationsexpert

hans.uhrus@uhrvis.se

0768950101

www.uhrvis.se

En del av [Kominstitutet](#)

Uhrvis

Kriskommunikation och medierelationer

PR med resultat

www.uhrvis.se

Kontaktpersoner



Hans Uhrus

Presskontakt

Senior Advisor - Communications Expert

hans.uhrus@uhrvis.se

+46768950101