

En lat och lugn dag RÄDDAR LIVET

Ibland tar vardagen över hela veckan, med stress och press. Tomas och Lotta insåg att de måste schemalägga total avkoppling och införde en vilodag. 6:1 kallar de metoden.

AV AGATA GARPENLIND
CRONQVIST
FOTO: LIBER FÖRLAG
OCH IBL/SHUTTERSTOCK

Tomas Sjödin och hans fru Lotta lever sedan fem år tillbaka enligt livsstilskoden 6:1, som de kallar den. Sex dygn av vanligt liv med stress, måsten och fullt upp. Ett dygn i veckan helgar de vilodagen, à la judisk sabbat. Vi frågar Tomas varför.

– Vi är intensivt arbetande och engagerade människor och vi har en dyster familjehistoria: vi förlorade våra två tonårspojkar. De sista åren

behövde de oss dygnet runt vilket gjorde att vi höll igång. Åren efter deras död märkte vi att vi fyllde tomrummet efter dem genom att vi sa ja till i stort sett allting. Vi gjorde allt det vi inte hade hunnit förut. En kväll när vi skulle svara på en inbjudan, våra bästa vänner ville äta middag med oss, kunde vi först om fem veckor. Då insåg vi att någonting gått fel. Vi satte oss ner och funderade på om det var så här vi ville ha det.

Det ville ni inte.

– Nej, vi ville ha någon chans till spontanitet. Eller en sådan sak som att bara gå och skrota hemma. Det var nästan borta ur vårt liv. Vi insåg att vi hade fått ett sämre liv än vi hade när vi slet som mest. Och då hade jag börjat läsa om den judiska sabbaten och insåg att den här veckorytmen förmodligen är den äldsta livsstilskod vi har. Kanske man skulle pröva att ta den på allvar. Judar använder ofta den här dagen till roliga saker: de äter gott, klär sig fint, leker och umgås med barn och släktingar. Det är ingen tyst och tråkig dag utan

en dag som är fylld med annat än vad vardagen är fylld av.

Så ni gjorde upp två listor.

– En JA-lista: vad skulle vårt vilodygn innehålla? Långpromenader, omsorgsfull matlagning, vänner, läsning, sova middag hade båda högt upp på listan, att riktigt bädda ner sig och sova. Men när vi gjort listan insåg vi att om det här ska bli möjligt måste vi skära bort någonting. Så vi gjorde en NEJ-lista. Två punkter var helt givna: lägga bort mobiler och datorer. Den tredje var att vi inte ville hantera pengar.

Varför?

– För att vi insåg att när vi var på väg hem från kyrkan på söndagen var det lätt att hamna där vi sist av allt ville hamna: på ett köpcentrum. Och skälet var enkelt. Vi hade kanske glömt att köpa grädde och så stack vi in där och när vi ändå var där gick vi in på apoteket. Sedan, när vi börjat hålla sabbat, insåg jag hur stark kopplingen är mellan konsumtion och stress. Konsumtionen drar upp livstempot mycket mer än vi

anar. Det intressanta är att det som varit svårast för oss är det som gjort den största skillnaden. Det är skönt att säga till varandra att nej, vi ska inte åka och handla, det är inte den dagen nu.

Men ni har en undantagsregel.

– Ja, och det är att detta inte får bli löjligt. Men grejen är att undantagsregeln aldrig får bli huvudregeln.

På vilket sätt har detta påverkat ert liv?

– Jag tror att det har räddat vårt liv. Vi har ju provat andra varianter: vila när du får tid, när du är färdig, när det är lämpligt. Men man kommer aldrig dit. Kanske det till slut bara är tvärstoppet, sabbaten, som verkligen fungerar.

Förklara.

– Det här dygnet har ju effekt innan det kommer, för man tänker att snart är vi där, och det har effekt efter, för då har vi det i ryggen. Man har hunnit tänka igenom saker, fundera lite framåt, prata med varandra. Veckovilan blir inte det sista vi gör på veckan, då vi skrapar ihop den sista lilla kraft vi har till

DÄRFÖR ÄR EN VILODAG BRA FÖR DIN HÄLSA

DEN MINSKAR:

- ✓ Stress.
- ✓ Inflammatoriska processer och därmed risk för hjärtsjukdom.

DEN BOOSTAR:

- ✓ Immunförsvaret.
- ✓ Sömn.
- ✓ Stresstålighet och produktivitet.

Källor: Harvard Business Review, health.com, OECD, National Institute for Occupational Safety and Health, scientificamerican.com

i veckan

Tomas mår mycket bättre sedan han införde en vilodag i veckan.

något, utan vi förbereder en vecka som kommer. Det känns som att vi börjar vår vecka väldigt rätt och det har man med sig sen. Man har något slags övertag på veckan. Och tar tillbaka kontrollen över sitt liv.

Något som är negativt?

– Ja, det finns ju en massa socialt knöl med att man håller på med detta, det upplevs som lite udda.

Borde fler prova?

– Ja, fast på sitt eget sätt. Först sätta sig ner och prata ärligt, fråga sig: Håller den livsstil vi har nu? Kan vi leva som vi gör nu i tio år till? Och svaret hos de allra flesta är nog att man hela tiden tänker att det blir bättre efter påsk, efter semestern... Men det blir aldrig bättre. Så man måste agera. Och så inte ge upp för tidigt, utan ge det en ärlig chans.

Hur har det påverkat ditt välmående?

– Känslan av välbefinnande nu är tydlig. Innan tyckte jag att jag alltid jagade efter livet. Nu tycker jag att jag och livet är mer i fas, vi går lite sida vid sida. ■

Kanske det till slut bara är tvärstoppet, sabbaten, som verkligen fungerar.

SABBATEN

är den bibliska och judiska vilodagen. Sabbaten firas från solnedgång fredag kväll tills "tre stjärnor syns" på himlen på lördag kväll.

Namn: Tomas Sjödin.

Ålder: 58 år.

Familj: Fru Lotta och tre barn: Karl-Petter, som skulle fyllt 32, John, 30, och Ludvig, som skulle fyllt 25 i år. Karl-Petter och Ludvig dog som tonåringar i en hjärnsjukdom.

Bor: I Säve, norr om Göteborg.

Yrke: Pastor och författare, bland annat till boken: "Det händer när du vilar dig", där han utvecklar idén om att hålla en vilodag i veckan.