I mörkret med

Anna: Det här är I mörkret med. Sveriges och troligen världens första podcast som spelas in i totalt mörker. Stort tack till vår samarbetspartner Svensk Skrivtolkning, som gör det möjligt att fler får ta del av I mörkret med genom att texta våra avsnitt. Textade avsnitt hittar du på vår hemsida [www.imorkretmed.se](http://www.imorkretmed.se).

Anna: Är det mörkt här inne nu Ulf?

 Ulf: Ja. Men Janne håller på med en ficklampa där borta, så jag vet inte riktigt om han sabbar mörkret.

Janne: Fyfan, det är helt kolbäckt, det är fruktansvärt mörkt här asså.

Ulf: Mm.

Janne: Men det är ju perfekt, precis som det ska vara!

*/Vinjett spelas/*

Anna: Hej, hej hallå alla underbara lyssnare. Jag som pratar heter Anna Bergholtz och i det här avsnittet möter du som vanligt svartklubbens ägare Ulf Nordquist. Och ljudtekniker är Jan Dalquist. Och så möter du förstås en ny gäst. Vår gäst brinner för att få till bra möten i organisationer och mellan människor. Och det pratar vi förstås om. Men först tar vi avstamp i barndomen med en ensamstående mamma. Vi bjuder även på några minst sagt nakna avslöjanden, och på hans dolda talang. Om man vågar göra det flocken inte gör, vilken glädje det kan skänka. Det här är I mörkret med mötesevangelisten och föreläsaren Micke Darmell.

Ulf: Här svänger vi in…

Micke: Äntligen får man komma hit, jag vet inte hur många gånger jag och min sambo har pratat om att vi måste besöka den där klubben.

Ulf: /Skrattar/ Ja!

Micke: Och nyttja andra sinnen när vi lyssnar på musik. Och så skedde ju det här tillfället!

Ulf: Ja, då blev det på ett annat sätt.

Micke: Jajamän.

Ulf: Sambon som blev blåst bara.

Micke: Precis.

Ulf: Där har du bordskanten. Där har du stolsryggen.

Micke: Tackar.

Ulf: Så om jag hamnar mellan bordet och stolsryggen… eller mot stolsryggen. /skrattar/

Anna: Hej Micke.

Micke: Har vi Anna på andra sidan.

Anna: /Skrattar/ Ja!

Micke: Jag tror jag lär komma runt här.

Anna: Här sitter jag.

Micke: Får ge en kram, för det kan man väl göra.

Anna: Ja, det får man. Jag reser mig upp. Välkommen hit! Hur känns det?

Micke: Tack så mycket! Spännande.

Anna: Koncentrerar /skrattar/.

Micke: Ja, just gången vart…

Anna: /skrattar/

Micke: … väldigt fokuserad nu! Det tog mig tillbaks till när jag var barn. Min morbror Roland som inte finns sen många år tillbaks, han var blind. Så jag var hans ledsagare på sommarlov och när han skulle gå ut och gå och allting, och det var första tanken när jag tog Ulfs arm, att det var ju jag som gick före tidigare.

Anna: Just det. Vad kul att ha dig här! Välkommen till I mörkret med Micke Darmell.

Micke: Tack Anna, jättekul att vara här. Vi har ju bara setts i mitt ljus tidigare. När du har varit nere i Malmö och sådär. Jättespännande.

Anna: Men vad sa du, du tänkte på en släkting när du kom in här.

Micke: Ja, min morbror. Som var blind de sista 20 åren så… han föddes inte blind utan han blev också blind… jag tror det var diabetes han hade. Det är så många år sedan men de sista 20 åren han levde var han blind och när jag var liten… Vi umgicks väldigt mycket, jag hade ingen pappa, i uppväxten så dog han tidigt. Så mina två morbröder vart som mina stand-in-farsor. När Roland skulle gå ut och gå så kunde jag komma hem till han och så gick vi ut på stan och så var jag hans ledsagare.

Anna: Då har du lite erfarenhet av det här ändå, kan man säga.

Micke: Ja, lite förståelse.

Anna: Hur känns det… är det första gången du är på ett sådant här ställe då?

Micke: Ja, det är det. Jag sa det till Ulf att… jag vet inte hur många gånger vi har pratat om det här för man såg det ju rätt mycket i media då när han startade klubben och jag tänkte ”Det där måste vara häftigt, framförallt eftersom det är musik, att verkligen få använda sina andra sinnesintryck på ett annat sätt”, men vi har inte kommit hit någon gång, så jag hoppas att efter den här lilla stunden så… nästa gång vi kommer till Stockholm så ska vi gå hit, jag och min sambo.

Anna: Ja. Så att du får mersmak får vi hoppas!

Micke: Exakt.

Anna: Så det inte blir tvärtom. Bara ”Nej, hit vill jag aldrig igen”. Men berätta med egna ord vem du är.

Micke: Oj. Föddes i Gävle av morsan som då inte var gift med min pappa. Han var periodare och tanken var att han höll på att ta sig ur det här och när han hade gjort det så skulle de flytta ihop men de var inte gifta, så på den tiden, det var ju lite dråpligt, då var man oäkting i början av 60-talet. Jag är född 1962 så att jag är 57 då. Men sen dog han när jag var 4 veckor. Så jag har vuxit upp med morsan bara. Och på den tiden var det inte så lätt att vara ensamstående mamma, för man fick ju… hade de varit gifta så hade de fått bidrag. Det fick man inte nu, så hon jobbade ju heltid. Hon drog mig i pulkan till dagiset innan klockan 08:00 och sen hämtade hon mig efter klockan 17:00. Men jag har ju aldrig saknat det där för det man inte har, det vet man ju inte om.

Anna: För jag skulle fråga det: Hur har det varit att växa upp utan en pappa?

Micke: Jag kan inte säga, eftersom jag inte vet. Men i min värld och i mina tankemönster så har jag aldrig någonsin: ”Tänk om jag hade haft en pappa”. Och för morsan var det ju liksom… jag har två förebilder, det är henne och så är det en chef som jag hade när jag kom ut i arbetslivet. Morsan fanns där jämt och eftersom hon behövde jobba heltid så vart ju jag ett nyckelbarn så småningom när jag började skolan och så. Jag fick ju gå hem med nyckel. Men det var alltid liksom… dörren stod alltid öppen, det var alltid till oss klassen, klasskompisarna kom och det var alltid hos oss alla ville hänga. Sover över och allt det här då. Är det någonting morsan verkligen grundade hos mig, i väldigt unga år, så var det att människovärdet är konstant. Oavsett, människovärdet är konstant och det har jag genom all år försökt leva efter. Det är inte lätt med alla våra tolkningar och fördomar och allt vad vi har men det är i alla fall en av mina strävan, att hela tiden kunna leva det mer och mer ju äldre jag blir.

Anna: Ja men det låter som du har fått en bra grund med dig.

Micke: Mm, och så var det kärlek. Kärlek, kärlek… Det Astrid Lindgren säger: ”Vad behöver barn?” – ja, det är kärlek. ”Vad behöver de mer?” – ja, det är mer kärlek. ”Ja, men ännu mer då?” – ja, mer kärlek. Nej men jag hade en fantastisk uppväxt tyckte jag. Otroligt… jag brukar säga att jag åkt genom livet på en räkmacka. Kompisar. Aldrig mobbad mer än… jag menar det gemene man går igenom. Givetvis som alla, man får sitt skit upp och ner och det är skillsmässor och ibland går det bättre och ibland mindre men liksom… mina nära och kära har aldrig haft någon allvarlig sjukdom och aldrig liksom sett ondbråd i ung ålder eller någonting i min närhet. Haft mat på bordet och ja, fantastiskt. För morsan hade det ju liksom knapert. Vi hade inte råd att åka på semester. Vi hade liksom inte någon extravagans alls. Mina morbröder som tog hand om mig, dit fick jag åka på söndagen för att få kött ungefär. Men det var ju ingenting man saknade, man visste ju inte om det andra. Och det tror jag också gör att man kanske uppskattar livet på ett annat sätt också.

Anna: Ja, du tror det?

Micke: Ja, för jag vet att pengar har ingenting med lycka att göra. Morsan var lycklig, och hon hade inga pengar. Hon hade inte råd att åka på semester med mig. Hon hade dåligt samvete för min skull men jag brydde mig inte, jag lirade fotboll och tennis. Det fanns ingen längtan mer för mig. Det lärde mig att pengar inte spelar någon roll för lycka.

Anna: Om du skulle beskriva dig idag då. Vem är Micke idag?

Micke: Ja. Det är alltid lättare efteråt att titta på den där tråden. När man är i någonting så ser man ju sällan att det här har med det här att göra eller det här sitter ihop med det här. Jag var rätt skoltrött. Jag hade lätt för mig i skolan men jag pluggade ingenting. Och så var jag skoltrött på högstadiet, jag sökte vårdlinjen. För den var bara tvåårig då, så fick man jobb på en gång. Så jag utbilda mig till undersköterska. Och då börja jag jobba med människor. Jag kom först… som alla killar så skulle man jobba på ambulansen eller på kirurgen eller akuten men så upptäckte jag… amen jag sökte inte vårdlinjen för att jobba med blod eller sjukdomar, jag tycker till och med det är lite otäckt. Jag kom ihåg att jag var ett halvår på ambulansen och jag var rädd varje dag jag gick till jobbet för på den tiden visste man ju inte vad som väntade för då fanns det inga mobiltelefoner och annat, så då fick man liksom ett larm om en älgolycka och hade inte en aning om hur det såg ut när man kom dit. Nej det var verkligen inte min grej. Så då sökte jag till omvården och det var inte många killar som jobbade där.

Anna: Nej, jag tänkte det, du måste varit ganska ensam va?

Micke: Ja, vi var jättefå.

Anna: Hur var det då?

Micke: Det var ju speciellt och det har ju fått mig att fått förståelse 20-30 år senare hur det är att vara minoritet. Precis som kvinnor i en styrelse eller kvinnor på manliga arbetsplatser. Så tror jag att jag har en helt annan förståelse eftersom jag var en minoritet i vården. Och oftast handlar det här inte om könsnormerna utan oftast handlar det om att vara minoritet mot en majoritet som har skapat normen. Hur kulturen har uppstått. På Södertull då som omvården i Gävle hette på den tiden, låg mitt i staden. Dit kommer det då när jag är 22 år, så kommer det en klinikchef som inte har någon respekt för hierarkier. Och det var ju märkligt. Det är fortfarande märkligt inom vården men det var ännu märkligare i början av 80-talet när det var en fruktansvärd hierarki inom vården.

Anna: Hur såg den ut då? Hierarkin.

Micke: Ja, att det är många lager chefer och man sätter sig inte upp. Man går inte förbi sin närmsta chef eller så. Och jag var väldigt naiv. Jag tyckte ju bara om saker och ting inte fungerade, så tyckte jag man kunde ringa sjukhusdirektören som var ytterst ansvarig. Men det var liksom absolut inte. Och så kommer Rutger som inte heller har en respekt för hierarkier och han var bara en varm och oerhört generös människa. Och vi fann väl varandra rätt så snabbt. Han var ju över 40 och jag var 22-23. Och vi börja basta, Rutger och jag och det gick ju rykten alltså på den här kliniken då. 400 anställda, 600 boende. ”Vad gör de i bastun? De bastar varannan fredag”.

Anna: En undersköterska och chefen.

Micke: Ja, exakt! ”Vad gör de i bastun?”. Vi fortsatte med det där, varannan vecka och tillslut säger Rutger efter några månader: ”Du Micke, om du fick göra vad du ville med den här långvårdskliniken, vad skulle du vilja göra då?”. Och de roliga är att jag tycker inte det är en konstig fråga för jag var så naiv på något sätt. Jag trodde  det var såhär man gjorde när man jobba. Och så… men jag skriver ihop någonting sa jag. Men det fattade jag efteråt att det skulle kallas en handlingsplan. Det han fick av mig var två A4-sidor som jag hade skrivit ner. Jag var så förundrad för alla som jobbade på Södertull ville jobba med människor men ändå på morgonen var det väldigt många som pusta och stånka och sa ”Oj, 8 timmar kvar innan vi får gå hem”, och så ställde man då frågan ”Ja, men trivs du inte med att jobba här?”, ”Jo, men det är jättekul!”, så att det fanns någonting över långvården och att jobba på långvården som inte var så positiv, det fanns en kultur och tittar man bara 100 år bakåt i tiden så sa man ”Grattis, du har kommit till fattis”, det där ville vi ändra på. Gävlebornas medvetande var Södertull gamla fattis på något sätt. Då sa Rutger, ja det här… och då börja vi med personalen och sen börjar vi att skapa bättre miljöer för dem som bor här. Men i alla fall, vi körde igång det är projektet och det gick ju bra liksom. Det var ju inte så svårt att göra det här. Först börja vi berätta för press hur kul vi har på det här jobbet. Sen gick vi till vårdsskolorna och berättade att jag som kille då, vill ni jobba med blod ska ni söka till sjukhuset och vill ni jobba med människor ska ni söka till Södertull. Så redan första sommaren där, alla killar som gick på vårdskolan då i Gävle, de sökte till Södertull, så de fick panik på sjukhuset, vad gör de på Södertull.  Och det var bara efter några få möten. Och så fortsätter vi sådär och skapa en god stämning och vi gjorde såhär… vi tog fram Sveriges bästa personalförening inom offentliga sektorn där man fick en massa erbjudanden. Jag kommer ihåg att vi hade en av de första lojalitetskorten. Det var inte så vanligt 1984, det fanns knappt då. Så gick vi ut i alla affärer i Gävle, lade huvudet på sned och sa ”Du, de som jobbar på långvården, det är ett tungt jobb, och de tjänar dåligt, skulle de inte kunna få lite procent om de handlade här?”, ”Jo, sa ju alla och ville vara barmhärtiga och gav 10%”, så helt plötsligt handlade vi i hela staden för 10% billigare än om man jobbade någon annanstans.

Och så började de med och fick upp stämningen och självkänslan på jobbet. Att det var bra att jobba där och vi fick fler och fler som sökte till oss aktivt.

Anna: Vad får de boende då?

Micke: Ja, och då tänkte vi: ”Vad behöver vi göra här?”, jo men vi behöver ha mer värdigt liv. Alltså det såg för jäkla tråkigt ut, du vet hur det ser ut. Du kommer ihåg när du såg att det var vitt, tråkigt…

Anna: Sjukhusliknande.

Micke: Exakt!

Anna: Mm.

Micke: Tänkte, vad kan lätta upp? Jag menar, redan då pratar man om att ”Barn behöver gamla och gamla behöver barn”, okej då ringer vi till dagis och frågar ”Kan ni vara fadderdagis till den här avdelningen?”. Och vi hade 20 avdelningar på kliniken och jag kommer ihåg att jag behövde ringa 21 samtal, det var 1 som sa ”Nej”, och alla andra sa ”Men gud vad roligt, det är klart vi gör”. Och så kom de dit en dag i veckan eller en dag varannan vecka och la sin verksamhet några timmar på dagen ute…

Anna: Med alla barn?

Micke: Ja, med alla barn, i samlingsrummet. Där de ritade.

Anna: Vad fantastiskt.

Micke: Det var som en… gamlingarna satt i rullstolarna runtom som en amfiteater och tittade på den här underhållningen /skrattar/.

Anna: /Skrattar/

Micke: Men alla fick ju teckningar på rummet och allting. Sen tog vi dit hundar och katter och på den tiden var det inte lika krångligt. För var man allergisk då sa vi ”Ja men då får man jobba på avdelning 60 om man är allergisk” och så satt vi alla som vart allergiska jobbade där. Och sen börja vi med poesitimmar en dag i veckan. Vi gjorde om personalmatsalen till restaurang där vi tog och cater:ade… eller vi cate:rade inte tillslut vi tog dit Gävles bästa kockar, bästa restaurang. De lade sin verksamhet där en kväll i veckan och så kunde anhöriga komma dit och gå ut med sina anhöriga på restaurang. Så var det alltid levande musik och dans och sånt här. Då hade vi också, Södertull, fyra av de tyngsta avdelningarna när det gällde demens. Alltså låsta avdelningar med demens. Alltså jag blir rörd när jag tänker på det fortfarande, alltså ögonen i de här paren som dansade eller gick ut och åt, det förflyttade dem så mycket… det väckte sådana känslor i bägge två. Jag vet inte hur många kramar och hur många blommor och allt vi fick för att de fick dem här stunderna med nära och kära.

Anna: Ja.

Micke: Det var helt otroligt liksom.

Anna: Det låter väldigt revolutionerande. Sånt där har jag aldrig hört om…

Micke: Mm, det kommer ju studiebesök från hela Europa faktiskt men på den tiden fanns ju inte Sociala medier och sådär. Visst vi hade dubbeluppslag i Allers och Dagens Nyheter och allt vad det var men… och samtidigt var jag lika förvånad varje gång. Det enda vi gjorde det var ju vad alla tycker man ska göra. Vad var det märkvärdiga? Vad var det som var svårt? Ingenting. Vi bara gjorde det alla tycker egentligen. Och jag stämde av med Rutger varannan vecka och sen så fick jag en till kompis som jag också tyckte skulle jobba med det här för det vart för mycket… Anders som vart min bästa vän. Sen vi bastade ihop varannan och stämde av ”Nu har vi gjort det här”, och ”Jaha”, sa Rutger. Efteråt har jag förstått, tänk vad mycket han sovrade och aldrig berättade. Tänk vad mycket skit han fick i hierarkin.

Anna: Ja.

Micke: Som jag inte hade en aning om på den tiden. Jag visste inte ens att det fanns. Och sen kom vi på någon dag bara när vi satt där i bastun och tog en öl att ”Herregud vad kul det vore om det gick några påfåglar och pickade i parken”, för det ligger rätt så centralt i staden med ett jättegrönområde. Och då säger Rutger såhär ”Amen nu grabbar nu… jag lär nog ta det här med direktionen”, ”Direktionen?”, ”Ja, politkerna, vi är ju med på ett möte där en gång i månaden”, ”Men vad har de med det här att göra, det är ju din budget Rutger?”, ”Ja, men vänta lite bara”. Ja, och så tog han det och sen fick vi aldrig något besked. Och jag sa ”Rutger, har de sagt något?”, ”Nej, de har bordlagt frågan”, ”Ja, men vi ska ju bara köpa in två påfåglar, vad är problemet? De kostar 10.000, 5000 styck, från Furuvik”. Och sen tog det 5-6 månader och sen kommer ett sådant brunt internkuvert och så står det på byråkratiska då att man har tagit beslut om att inte införskaffa några påfåglar.

Anna: Varför fick ni ”Nej” då? Vet ni det?

Micke: Nej, det fanns liksom inget svar på det.

Anna: Nej.

Micke: Och då kollade jag hur många som sitter på de här direktionsmötena, vad har de i lön och vad det lär kosta under de här 6 månaderna. Och sen förstod jag att de hade pratat om andra frågor såklart. Men man hade ändå inte liksom tagit beslut på frågan. Och då räknade jag ut att på den tiden hade då lönekostnaden kostat 20.000 på de här mötena. Så då skrev jag en lapp ”Tack för svar, det var ju ändå inge svar för det fanns ju ingen förklaring, så nu har jag ring och beställt de här två påfåglarna. För övrigt kostade de 10.000, era möten kostade 20.000 och ni har sagt nej.”

Anna: /Skrattar/

Micke: Och så köpte jag de här två påfåglarna. Rutger, nästa gång vi bastar, då kommer han in och så bara tittar han på mig och så bara skakar han på huvudet ”Micke, snälla, gör inte sådär något mer”, och sen sa han aldrig någonting mer om det. Så han hade ju fått stryk naturligtvis då va.

Anna: Förstod du det då?

Micke: Ja, då förstod jag, absolut. Men det roliga var med de här påfåglarna, de vart sådan profil för Södertull. Ibland så kommer det fram någon på mina föreläsningar, ”Du jag är från Gävle, jag kommer ihåg, var det inte du på Södertull?”, säger dem och det är så roligt. ”Ja, kommer du ihåg påfåglarna?”, ”Ja, tänk vad de flög runt i staden!”, ”Ja, visst gjorde de”. Nästan varje dag var det en taxichaufför eller polis eller busschaufför som ringde liksom ”Du, nu sitter någon av dem nere på stan ”, då fick vi rycka ut och åka och hämta dem. Det var fantastiskt. Det visar bara att, om man vågar göra det inte flocken gör, om man bara vågar gå lite utanför, vilken glädje det kan skänka och vad roligt det blir. Både att jobba och för alla inblandade i det här fallet.

Anna: Men hur kommer det sig att du vågade gå från flocken?

Micke: Man brukar ju säga det, jag har läst mycket böcker om det här, att 95% av oss tillhör flocken och jag tillhör säkert flocken i de flesta fallen också. Det som spelade roll, om nu ett möte, som jag hade med två män, som var äldre än mig, och jag hade aldrig träffat de tidigare. Det var när jag skulle börja jobba med möteskultur och det här var de första som hade jobbat strategiskt med möteskultur i Sverige. De kommer från processindustrin så det dem pratade om… jag förstod knappt någonting av det de sa, men jag förstod att de har rätt! Det är exakt det här tänket som behöver till när det gäller möteskultur i organisationer också men jag förstod inte deras språk. Men, det roliga, när vi hade det mötet, jag hade aldrig träffat dem tidigare. Efter 10 minuter så säger de såhär till mig, och det är ingen vanlig fråga när man inte känner någon, ”Du Micke, du har ingen pappa va?”, ”Va?”, ”Ja men du har ingen Pappa?”, ”Varför frågar ni det?”, ”Ja men du har ingen respekt för hierarkier”, ”Jaha, vad har det med saken att göra?”, ”Nej vi har inte heller någon pappa och vi har fått hos en massa olika beteendevetare och psykologer och gått på terapi mycket och båda våra psykologer har sagt att, om man inte växer upp med en pappa då är risken/chansen rätt stor att man inte får någon respekt för hierarkier”. Och det där har jag tänkt på efteråt.

Anna: Intressant.

Micke: Och så fort jag ser en kille som inte har respekt för hierarkier, ”Du har ingen farsa va?”, och oftast stämmer det. */skrattar/*

Anna: Ja, det är ju intressant. Och då blir man också mer benägen att våga lämna flocken, så att säga.

Micke: Ja, lite och att man inte är tystad av sin farsa heller kanske utan mer uppmuntrad av morsan att ta för sig, eftersom en mamma som är själv har fått ta för sig på annat sätt, än om man är två.

Anna: Just det.

Micke: Och har hjälp och stöd av varandra.

Anna: Ja, väldigt intressant.

Micke: Ja.

Anna: Men du, vi ska ju fortsätta prata om vad du gör idag, för allt det här är egentligen grunden till att du idag är en mötesevangelist. Eller hur?

Micke: Jajamän.

Anna: Men vi ska släppa in Ulf.

Micke: Oh, spännande!

Anna: Yes. För det är så roligt för jag har tänkt att du och Ulf faktiskt ska tävla mot varandra.

Micke: Oj. Då kommer adrenalinpåslaget. Jag är en tävlingsjävel.

Anna: Är du det? Är du tävlingsmänniska?

Micke: Ja. Ja.

Anna: Du Ulf då? Är du en tävlingsmänniska?

Ulf: Ja, jag tycker också det är ganska kul med tävlingar. Men det är inte så… alltså när jag väl tävlar då vill jag ju vinna.

Micke: Ja.

Ulf: Men det är inte så heller… jag känner folk som blir helt galna när de inte vinner, jag kan släppa det ganska fort. Då kommer det lite dryck först här. Så får du en öppnare. Och där har du ett glas.

Micke: Mm.

Ulf: Och här har du själva… det som ska så småningom hamna i glaset.

Micke: Tack.

Anna: Går det bra då Micke?

Micke: Det går bra. Jag undrar om ni har speciellt stort glas för oss som är seende.

Anna: /skrattar/ Har du känt på glaset?

Micke: Ja.

Anna: Ulf, vad säger du? /skrattar/

Micke: Det har varit en och annan olycka tidigare. /skrattar/

Ulf: Ja. Jag kan…

Micke: Det är mer en skål än ett glas.

Ulf: Glasen här inne är ju lite utformade lite från att det ska fungera. Det är klart… vi skaffar ju inte glas för att folk ska spilla.

Micke: Nej.

Ulf: Ja, hela går i om man lyckas.

Micke: Asså.

Ulf: Om man häller långsamt så det inte skummar över för hårt.

Anna: Då är det såhär Micke.

Micke: Mm.

Anna: Att ni ska få testa… det är chokladpraliner. Och jag tänker att ni ska få gissa vad det är för smak på dem? Så här kommer en skål till dig Micke, och så får Ulf en likadan.

Micke: Okej.

Anna: Jag tänker, du måste vara en mästare på det här Ulf? /skrattar/

Ulf: Nahhh det vet det skjutton!

Micke: Nu trigga du mig ännu mer här!

Anna: /Skrattar/ Jag visste det! /skrattar/

Micke: /Skrattar/. Det är två stycken?

Anna: Ja, och det är två olika smaker.

Micke: Mm.

Ulf: Mm. I min värld så är en lite… småsockrigt på en av dem och på den andra är det lite mer… större grejer, mm. Ska vi bara börja med vilket som?

Anna: Jag tror redan Micke har börjat. /skrattar/

Micke: Jag har börjat ja!

Anna: Hör hur han äter.

Ulf: Ja, du Micke.

Micke: Mm. /Skrattar/

Anna: Har ni fått i er…? Ni behöver inte stressa – det här ska ju njutas av! /skrattar/

Micke: Nu kraschade ni min 800-kaloridag.

Anna: /skrattar/

Ulf: Där sket sig det.

Micke: Jajamän. Ja, kan det vara en nötkräm med någon likör. Oj nu vart micken full med kladd.

Anna: /Skrattar/ Kladda du på micken nu? skrr /skrattar/. Du Ulf, du är alldeles tyst.

Ulf: Mm.

Micke: Den är ju lite spetsig så jag tror att det är någon form av likör.

Anna: Mm.

Micke: Nej. Jag hör ju på Anna att det är fel.

Ulf: Det här alkoholinslaget är ju definitivt sant.

Micke: Mm.

Anna: Jag doftar ju det alkoholinslaget här faktiskt.

Micke: Det gör du?

Anna: Ja, det gör jag.

Micke: Jag har så jäkla dåligt luktsinne.

Anna: Men doftar du då Ulf?

Ulf: Mm.

Micke: Jag får lämna den, det är någon form av likör men vad kan det vara i…

Anna: Mm. Har du någon gissning Ulf?

Ulf: Ja, kan det vara något slags… det skulle kunna vara att det inte ens är en likör utan att det är någon sådan här rom eller…

Anna: Vill ni veta?

Micke: Ja.

Ulf: Mm.

Anna: Det här borde du veta tänker jag Micke! För jag vet att du verkligen gillar den här drycken. /skrattar/

Micke: Är det Baileys?

Anna: Nej.

Micke: Nej.

Anna: Champagne!

Micke: Åh är det! Nej men…

Anna: /Skrattar/

Micke: Oj oj! Ledsen min kärlek, om du hör det här. Jag ska aldrig säga att jag är champagne-expert något mer.

Anna: /Skrattar/. Brukar du göra det?

Micke: Mm.

Anna: Aj, aj, aj.

Ulf: Men den andra är mer smörkrämig på något sätt. Den är också extremt mycket sötare.

Micke: Mm.

Anna: Och varför är den det då tror ni?

Micke: Det är någon frukt.

Anna: Ja. Kan det vara.

Micke: Nej, nu svalde jag den.

Anna: /Skrattar/.

Micke: Första tuggan är alltid lättare.

Anna: /Skrattar/. Vad säger du Ulf?

Ulf: Mm.

Micke: Inte smultorn, nej. Nej, det är det inte alls.

Ulf: Jag känner att…

Anna: Ni är ju lika dåliga, får jag ju säga! /skrattar/

Micke: Ja.

Ulf: Det var ingen större skillnad.

Micke: Nej. Kan vi ha en musik-quiz istället?

Ulf: Ja, det skulle vi!

Anna: Det kan säkert Ulf ordna med alldeles strax, så det känns bättre! /skrattar/

Micke: /Skrattar/.

Ulf: Ja, nej. Du får nog berätta.

Anna: Ja, om vi säger såhär då. Är det mörk, ljus eller vit choklad?

Micke: Vit.

Ulf: Vit.

Anna: Ja, det satte ni. Och det satte ni på att det var sötare. Sen är det citrus. Alltså citron.

Micke: Jaha, men herregud.

Ulf: Det hade jag inte gissat.

Micke: Nej, det hade inte jag heller.

Anna: Ja, jag kan ju sitta här och vara kaxig för att jag har inte ens testat. /skrattar/. Så var det i alla fall.

Micke: Så var det. Det var inte lätt. Jag hade ju en eventbyrå, kommunikationsbyrå under många år. En av Sveriges första men sen hade jag en annan i början av 2000-talet. Och då hade vi ett koncept… eller vi gjorde stor kick-off uppe i Åre, i september. Alltså off-season, och var 1000 pers. Och då hade vi som koncept: Sinnenas olympiad. Så vi skulle liksom jobba med dem fem sinnena. Så på alla kontor, jag tror det var 70 kontor runt om i landet, där de här jobbade, så en morgon då så låg det en tablettask med olika tabletter i, och det var samma färg på dem. Då skulle man bara smaka vad det var för färg och så skulle man kryssa i på nätet vad det här var. Vi jobbade med alla sinnen så det var träningsläger innan den här olympiaden. /skrattar/

Anna: /Skrattar/

Micke: Och sen var det då olympiaden då där uppe. Då var vi väldigt mycket ute på fjället och jobbade och hade workshop och så vidare, så att vi hela tiden jobbade med alla sinnen.

Anna: Och vad var syftet med det då?

Micke: Ja, syftet var ju att liksom förstå att vi måste blanda in alla våra sinnen för att bli vårat bästa jag. För att det blir rätt tråkigt om vi blir de här rationella varelserna. Det här var ett revisionsföretag som då sitter vid ett kontor och dator utan att få förståelse för alla våra sinnen och att öppna upp för varandra och att bli bättre i vissa situationer som att ha en workshop på ett fjäll, där blir vi ju bättre än i ett vanligt rum.

Anna: Jag tänker också, både du och jag som jobbar med föreläsningar och moderatorsuppdrag och så, att just från scen också med publiken jobba med de olika sinnena såklart.

Micke: Ja. Jag har ju jättemycket musik… jag är oftast en musiker men jag är ju moderator ibland också och då har jag ofta en musiker live med på scenen och det är ju ett enkelt knep för att jag ska bli bättre dessutom, men syftet är ju inte det, syftet är ju att alla ska få det bättre såklart, och det blir ju så otroligt mycket mer energi och det är ett bra verktyg. Allt från att ha musik-quiz till att det är musik när någon går upp och ner på scenen eller i bikupor eller i övningar och allting, det förstärker ju så otroligt mycket det vi gör. Att jobba med musik.

Anna: Men kan musik förstöra någon gång då tänker jag? Är det alltid bra?

Micke: Det är ytterst sällan det är någon som säger åt mig att stänga av. För när jag inte har musiker med… när jag föreläser också så har ju jag alltid musik från telefonen som jag spelar. När man delar och bikupor och har egen reflektion och så vidare. Ytters sällan men jag brukar oftast inleda med att fråga om det är någon som, av någon anledning inte kan ha musik på i rummet. Det kan ju vara en hörselskada eller att man blir störd eller vad som… men det är väldigt, väldigt sällan att det är någon som säger ”Nej, men stäng av det där”.

Anna: Ska vi ta lite musik nu då Micke, vad tycker du?

Micke: Gärna.

Anna: Ulf är du redo?

Micke: Jag kan berätta Ulf, jag lyssnade på… jag måste ju läsa på, jag är så jäkla dålig på poddar, så jag hade faktiskt inte lyssnat på någon podd Anna, nu har jag lyssnat ikapp på väldigt många…

Anna: Bra.

Micke: … och jag gillar verkligen det för det är väldigt intressanta personer du har haft tidigare i alla fall. /skrattar/

Anna: /Skrattar/

Micke: Och då är det kul att lyssna på Ulfs också, den här låten med att… man sitter när man kissar. Kan säga att jag var på toaletten innan och jag gjorde som du sjöng.

Anna: /Skrattar/

*Musik*

*/Gitarrintro/*

*Jag kan inte våga inte lova dig att allt är bra.*

*Men en sak är helt säker, ingen annan man kan se dig som jag.*

*Jag gillar din röst. Och tröst. Du jag önskar dig precis som du är.*

*Så grattis älskling jag är helt blind, för mig är du evigt ung.*

*Wat da da di da, daba dabado dabao.*

*Mina vänner, dina vänner, alla vet vi hur det ska gå.*

*För tiden går i gråa spår, i de strån som än består.*

*Slå spel av glas, i kras, för jag älskar dig precis som du är.*

*Grattis älskling, jag är blind, för mig är du evigt ung.*

*Salut du diabdo, dabooo dabooo, dilaaooo jaabbadooo, Hullidulldi dooo.*

*Wi di badoooo habadahabdahabadahabda walabalo bala.*

*Jag har aldrig haft någon schyst kostym, har aldrig ägt någon tjusig slips.*

*Jag har en riktigt usel lön och spelar för mycket på tips.*

*Dessutom saknar jag stil, och bil, men du älskar mig precis som jag är.*

*Så grattis älskling, jag är blind, för mig är du evigt ung.*

*Grattis älskling, jag är helt blind, för mig är du evigt ung.*

*Gud vad det är mörkt här inne.*

*Grattis älskling, jag är blind, för mig är du evigt ung.*

*Wapta japta badabooo. Badooo badoo baow.*

*Woho!*

*/applåder/*

Anna: Woho! Vad grymt! /Skratt/

Micke: Grattis.

Anna: Ja, det är bra för våra partners. Min sambo brukar säga att han ser ut som en korsning mellan Patrick Swayze och Brad Pitt.

Micke: Jajamän, det är bra att ha med sig! Mm! /Skrattar/

Anna: Jag tror inte riktigt på honom faktiskt. Tack Ulf! Ja. Ska vi hoppa tillbaks till och prata möten, Micke, som är det som du brinner för.

Micke: Mm.

Anna: Varför blev det så att du började brinna för just möten?

Micke: Ja men efter vården så hoppade jag över och vart egen. Då kände jag det här med att hjälpa andra människor och få bättre, då var det framförallt stora företagsarrangemang som det hette på den tiden. Det fanns ju inte... när vi skulle skriva in eventbyrå en gång i tiden uppe på PRV, så fanns inte det. Det var företagsarrangemang hette det. Sen så min sa… inte sambo, höll jag på att säga, vi var nästan sambo för vi jobbade så mycket ihop men min kollega. Han vart sjuk och måste flytta utomlands och bo i värmen, så då lade vi ner första firman och då vart ju jag anställd på Gävle-travet och vart marknadschef där men det var också möten med andra människor och företagare som skulle ha kundaktivitet och så vidare. Jag tycker det har följt samma spår sen vart det en egen eventbyrå där jag var själv och tog an mig stora kickoffer och annat som var i Gävle. Vann Brynäs SM-guld, vilket de gör lite då och då, då fick jag vara med och arrangera det på stortorget och… sen vart jag projektledare för stor statsfest som alla städer hade förr i tiden. Gävle city-fest, som jag under ett antal år… jag höll på med lite av varje.

Anna: Vad var det som gjorde att du liksom hamnade i det hela tiden då?

Micke: Jag tycker alltid det är kul att se andra ha kul liksom. Att tjäna andra så att de får en bra stund. Jag älskade city-festen. 100.000 personer ute varje kväll. Som kom från hela Gästrikland, Hälsingland, Norduppland. Alla kulturer och alla möten. Ung och gammal. Allt det här, det var mindre slagsmål eller misshandel eller liksom brott under de här dagarna, än annars, för att alla var ute. Det var mindre ungdomsfylla, det var mindre av alla, för att alla var ute och träffades, det triggar mig när människor har kul. Att få vara en del av det och kunna projektleda det, det var fantastiskt. Sen är jag ju en lite exhibitionist i grunden också, så jag var programledare på de stora scenerna och sådär, då fick man utlopp för det också.

Anna: Ja, det är härligt med applåder, eller hur Micke!

Micke: Ja! Det är liksom… /skrattar/. Vilken förmån att få det. Att ha ett jobb där du får det dessutom, det är helt fantastiskt.

Anna: Ja, det får Ulf här varje kväll i stort sätt.

Micke: Ja. Det är häftigt alltså. Du blir glad varenda gång. Du blir varm i hjärtat och det känns bra. Vi brukar göra lite sådana övningar, att applådera varandra och liksom… just det här med feedback och beröm. Vi ger ju varandra inte beröm för sjutton, i Sverige. Jag läste någonstans att hälften av all beröm får vi när vi är 6 år gammal, det är hemskt och ändå så vet vi att när vi får beröm så utvecklas vi dubbelt så fort än när vi får höra det vi är dåliga på. Jag tror vi behöver lyfta det här för det är många som tycker ”Men vi är här för att jobba, vi är inte här för att dalta med varandra”, men vi utvecklas ju och vill skapa den här bra arbetsplatsen där vi är vårt bästa jag. Där vi gör det bästa för våra arbetsgivare. Ja men då ska vi ju ge varandra mycket mer beröm. Ett av mina barnbarn Agust, de gör en uppåtpuff på förskolan, varje fredag, så var, en eller om det var två stycken i gruppen sätta sig på en stol och så får de andra runtomkring berätta vad de är bra på. Och det är fantastiskt! Om han får höra att han är en bra kompis, kommer han vara en bättre kompis under hela sin uppväxt då? Ja, det är klart. Han kommer inte att mobba någon. Han får ju höra att han är en bra kompis.

Anna: Jag hade faktiskt en lärare som införde det, att vi satt i en ring och så var det någon som fick bli boostad och alla sa någonting som den personen var bra på.

Micke: Ja.

Anna: Och han var också fantastisk på det viset att varje morgon när vi klev in i klassrummet så satte han på klassisk musik och så tog han alla i handen, när vi kom in i klassrummet.

Micke: Ja. Och varför har man inte riktlinjer i skolan som säger att alla ska göra så? Varför har man inte riktlinjer på förskolan som säger att alla barn ska få massera varandra och ta på varandra och kramas och massera axlar och så. Varför har man inte riktlinjer eftersom vi vet hur mycket bättre vi mår om vi gör det här.

Anna: Du då, som kallar dig mötesevangelist, varför kallar du dig det?

Micke: Jag tror jag snodde det… jag tror det var en guru inom mötesbranschen som heter Roger Kellerman som sa det om en kille som heter Johan Johansson och så kom jag i samma veva… ”Ja, du är ju också sån”, sa han. ”Vad då?”, ”Ja, mötesevangelist”, och så tänkte jag ”Fasen, det där var ett kul namn”. Evangelist är ju någon som förkunnar någonting. Det jag brinner för är verkligen att bidra till bättre möten i organisationer och mellan människor. Så efter jag hade haft eventbyrån och kommunikationsbyrån så kände jag liksom att… vad är det som gör att vi blir framgångsrika eller inte framgångsrika. Vad är det som gör att vi får ett bra arbetsklimat eller inte. Och då är det väldigt många som jobbar med ledarskap eller arbetsglädje eller delar, men då tänkte jag… Gandhi sa någon gång, ”Det är det vi gör varje dag som gör skillnad”, och vad gör vi varje dag? Jo, har väldigt mycket möten. Och vi har mer möten än tidigare eftersom vi jobbar med tvärfunktionellt… mer projekt. Vi jobbar mer tillsammans. Då krävs det också mer möten medan vi har någon vald sanning om att vi har för mycket möten, det vi har är många dåliga möten, som ger för lite effekt. Och här kände jag att fasen här finns det någonting och det här var en 14-15 år sedan. Och sen dess så har jag snöat in på att bidra till bättre intern möteskultur i Sverige. Och i det också en sund digital arbetsmiljö och privatliv.

Anna: Vad påverkar då i mötet? Vad är det man ska tänka på för att det inte ska bli ett dåligt möte?

Micke: En kollega till mig, Mia Liljeberg, eller till oss, hon har en rolig övning när hon föreläste en gång där hon ber alla tänka på en hund på en matta. Och så modererar hon det här att man ska zooma in på hunden och sen på mattan och sen får man berätta två och två den man sitter med, ”Såhär ser min hund och matta ut”. Och det är aldrig någon som har samma hund och samma matta. Och det här sker ju i varje möte med andra människor. När vi lämnar varandra då har vi hört olika saker och vi har tolkat olika saker. Vi har förstått olika saker. Vi hör saker som inte sägs och det händer ju varje möte. Men genom bra möten, en bra möteskultur, då kanske vi i varje fall kan ha samma ras och samma färg på mattan när vi lämnar mötesrummet och då har vi uppnått mycket, mycket mer effekt. Då har vi förflyttat oss framåt. Då bidrar vi till organisationens framgång.

Anna: Och hur når vi dit då?

Micke: Ska vi gå in på möteskultur hard-core nu? /skrattar/

Anna: Ja.

Micke: Dels behöver man ta tag i det här i ledningsgruppen, man ser att företag som har bra möteskultur, stora, globala, då är det en VD-fråga. Det är väldigt få svenska företag där det är en VD-fråga, utan det kommer längre ner… HR-avdelning eller någon som har tröttnat på möten. Så att det behöver upp i ledning och koncern-ledning eftersom det är så mycket tid av vår arbetstid som går åt till möten i Sverige idag, så av all arbetstid om vi slår ihop alla branscher så är det 30% och är det chefer och ledare 50-80% av din arbetstid är mötestid. Det vill säga du som lyssnar nu och är chef eller ledare, du kommer tillbringa 25 år av ditt arbetsliv i mötesrummet.

Anna: Usch /skrattar/.

Micke: /skrattar/ . Och då tänker jag att, då är det lite waste of time om det inte är bra och kul och ger energi och glada ansikten. När man börjar jobba med det här sen då, då brukar vi jobba med struktur och kultur. Strukturen är ju syfte och mål. Alltså varför har vi mötet. 56% av alla möten i Sverige saknar ett tydligt syfte. Trots att alla vi… jag har inte träffat någon som inte tycker det är jätteviktigt. Alla vill vi veta varför vi har mötet och vad vi ska prestera.  Och ger man inte det här tid, för att man fastnar och hoppar över det. Då blir det waste of time, för då vet vi inte riktigt varför vi har mötet. Då är det bara mötesledaren och chefen som vet varför mötet är men inte mötesdeltagarna, och då är det också jättesvårt att bidra. Sen när vi har mål så ska ju det vara konkret och enkelt, så att vi vet, när vi går in i mötet ”Okej, nu har vi möte 1,5 timme, det är det här vi ska prestera”, så kan vi checka av det när vi går ut därifrån. Då känns det bra. Då känns tiden väl använd. Men har vi ingenting vi checkar av då kommer vi liksom ha helt olika hundar och mattor när vi går ut därifrån. Så det är grunden. Sen kulturen är ju vårt förhållningssätt i mötet. Vad är okej och inte okej? Och här ser jag att det finns en betydligt större rädsla idag i svenska organisationer, att ta fram policys, spelregler och det är ju inget konstigare än att vi behöver spelregler här, om vi spelar Yatzy eller vad vi än spelar, en musik-quiz, då finns det ju spelregler. Det ska vi också ha i mötesrummet, så vi vet vilka förväntningar vi har på varandra. Är det okej eller inte okej att sitta och fippla med telefonen, eller var vi nu har för regler. Om vi säger att vi aktivt ska lyssna, vad är då att aktivt lyssna, vad innebär det?

Anna: Det här med möteskultur och spelregeler, jag har funderat mycket på det som då är en person som ofta bryter normen i mötessammanhang, jag är den som kliver in i rummet och inte ser.

Micke: Ja.

Anna: Och har tänkt mycket på hur man jobbar med inkluderande möteskultur. Vad har du för tankar där?

Micke: En bra möteskultur skapar ju delaktighet. Delaktighet där vi involverar alla hela tiden. Men vi fortsätter på många sätt ha möten som á la 70-talet. På 70-talet hade vi två informationskanaler, det var anslagstavlan och det var måndagsmötet. Det fanns inte så mycket mer, men vi fortsätter ha informationsmöten á la 70-talet, trots alla andra kanaler vi kan ta hjälp av. Så vi har för lite kunskap men är det någonting en bra möteskultur gör så är det att skapa ett större ansvar per individ för vi blir mer delaktiga. Det är mycket lättare att ha ett dåligt möte än ett bra möte. Det kräver ju mycket mer av var och en i mötesrummet för att ha ett bra möte, än att ha ett dåligt möte. Det kräver mycket mer av en mötesledare att ha ett bra möte, än ett dåligt möte, och det där är lite lurigt idag när vi inte hinner, när almanackan är överfylld varje dag. Det blir ogörbart.

Anna: För jag tänker, det är så många gånger som jag har suttit på ett möte och känner det är liksom ingen som har tänkt det här steget att ”Såhär kanske vi skulle göra så att Anna också är delaktig”, och så går jag därifrån och känner att ”Jaha, det här var ju ett dåligt möte”, framförallt, och sen så känner man att ”Jag har inte kunnat bidra med någonting”. Man känner sig utanför och man känner att… ”Det här leder ju ingenvart”.

Micke: Så var det då för dig, och så tittar vi på extroverta och introverata. Jaha, kommer agendan ut på morgonen, då har vi dömt ut 50% av de introverta som inte får en möjlighet/chans att kunna bidra, och så skalar vi ner det där på grund av att vi inte vet vilken grupp vi har framför oss. När vi tar fram spelregler för möten i stor organisation… eller vi tar inte fram det, faciliterar fram det i en stor organisation. Då är det vad som gäller generellt, sen får man ju alltid titta på den grupp man har mötet för. Om du skulle vara med i ett projekt, okej Anna vad behöver du för att du ska vara ditt bästa jag, i den här gruppen. För att du ska kunna bidra så mycket som möjligt, vad behöver du av oss andra då. Oj…*/klirrar av porslin/*  nu börjar jag gestikulera här.

Anna: /Skrattar/ Ja.

Micke: Vad behöver du av oss för att du ska kunna bli så bra som möjligt. Och det är de här frågorna vi måste ställa, ”Hur gör vi varandra bra?”.

Anna: I ett möte, det är massa olika människor som du säger. Introverta, extroverta och så ska man då tillmötesgå allas önskemål på något vis. Går det att få till?

Micke: Jo, absolut det kan vi. Och sen, återigen, kan vi ha samma hundras och samma färg på mattan när vi lämnar mötesrummet så har vi kommit långt. Det kan vara att jag triggar igång mer på en… att vi ska skapa energi. Vi ska göra övningar. Vi ska komma framåt. Vi ska samtala mycket. Vi måste komma ner i dialogen för att kunna få ett bra beslut. Eller så kan det vara personligheterna att ”Ja, nu rappar vi på det här mötet, det är dessa punkter, vi ska hålla tiden, inget onödigt snack utan nu bara kör vi”. Och det är två olika personligheter. Och är jag då mötesledare och är personligheten där jag vill ha energi, vi måste komma ner djupt i samtalet, då kommer ju det andra gänget att tycka ”Men vad är det där för flummöten? Det är ju bara flum”. Och vice versa, jag som tycker om energi går på det här effektivitetspersonernas möten, då kommer jag tycka ”Men herregud vad tråkigt, klockorna stannar”, så beroende på vilka personligheter… för att få med alla, så måste jag ta med då det jag inte har.

Anna: Jag tänker också att jag har ju själv märkt om jag är i ett mötessammanhang och jag märker att människorna försöker göra saker och ting tillgängligt för mig eller, ja… vad det nu kan vara, för att jag också ska vara delaktig i mötet. Och även om de inte lyckas fullt ut så är jag mer nöjd såklart när jag går därifrån, än om de inte ens skulle ha försökt. Det gör mycket med en.

Micke: Ja, vi vill inte bli exkluderad, vi vill tillhöra gruppen, vi är flockdjur. Vi vill vara en del av det. Såklart.

Anna: Du skrev ju till mig att produktiviteten i världen har minskat under de senaste 12 åren.

Micke: Mm.

Anna: Är det att vi har kopplat till att vi har dåliga möten?

Micke: Nja, det vore för enkelt tror jag, och säga det. Nu är inte jag någon ekonom och till och med världens främsta ekonomer har ju haft svårt att komma underfund med att varför minskar produktiviteten när vi effektiviserar, effektiviserar, effektiviserar. Jag skriver på en ny bok som heter Stoppa tiden, som förhoppningsvis kommer ut nästa år om skrivkrampen går över, så då… och där handlar det väldigt mycket om den här effektivitetshysterin som vi har hållit på med som många år nu i svenska organisationer och hur tycker vi det har gått. Sjukhälsotalen fortsätter att öka. Vi är mer stressade än någonsin. Vi äter mer psykofarmaka än någonsin i Sverige och produktiviteten går samtidigt ner. Och jag tror att hitta den här balansen i framtiden, vad vi ska hålla på med organisationer, kommer ha en avgörande faktor om vi ska bli framgångsrika eller inte. För idag kan vi lägga till hur mycket som helst och vi älskar ju att lägga till saker, om vi bara går till privatlivet, jag menar, jag kan lägga till hur mycket som helst, ”Bikram-yoga, var inte det bra nu när du börjar bli stel Micke?”, ”Jajamänsan”, så lägger jag till det. Bodypump – jättekul, det kör vi. ”Paddel, du spelade ju tennis när du var ung”. “Jajamänsan”. Barnbarnen, jajamänsan, och så bara lägger vi på och tillslut blir det kontraproduktivt trots att det var bra saker jag har lagt till. Och precis samma sak i organisationer. Jag var inne i ett företag där en mellanchef hade 47 nyckeltal att rapportera varje månad till ägarna. ”Träffade du någon kund?”, ”Nej, aldrig”, ”Hinner du träffa medarbetarna? Hinner du coacha dem?”, ”Nej, aldrig”.

Anna: Mm.

Micke: Vi kommer längre och längre ifrån det som skapar värde.

Anna: Så vi behöver alltså välja ut vilka saker vi ska lägga fokus på.

Micke: Ja, absolut. Bodil Jönsson återtar ju ordet ”Lagom” som ett positivt uttryck i sin senaste bok, och det tycker jag är häftigt. Jag är uppfostrad med att absolut inte gilla ordet lagom.

Anna: /Skrattar/

Micke: /Skrattar/. Men det finns någon där i balans och lagom för att vi ska liksom klara av att kunna göra det vi liksom är till för. Varför organisationen och företaget finns överhuvudtaget.

*Sammarbetspartner: Svensk Skrivtolkning*

Jag heter Linus Martinell och det är jag som textar avsnitten av I mörkret med. Jag arbetar på företaget Svensk Skrivtolkning som inkluderar genom text. Skrivtolkning är en tillgänglighetstjänst för personer med nedsatt hörsel, som innebär att man får det som sägs textat i sin mobil, dator eller läsplatta. Vi på Svensk Skrivtolkning levererar skrivtolkning, live-undertextning, undertextning och transkribering till flera av Sveriges ledande organisationer.

Vill du veta mer? Gå in på vår hemsida: [www.skrivtolkning.se](http://www.skrivtolkning.se).

Textade avsnitt av I mörkret med hittar du på: [www.imorkretmed.se](http://www.imorkretmed.se).

Anna: Vi ska ju prata såklart om det som du också var väldigt tidig med Micke. Jag tänkte på det inför att vi skulle träffas idag. Du var ju väldigt tidig med att prata om hur digitalisering, sociala medier, allt det, påverkar oss. Det är ju väldigt omdebatterat och omdiskuterat idag. Du kom ju ut med boken Uppkopplad eller Avkopplad, va?

Micke: Ja, precis.

Anna: Och var det 2012 eller?

Micke: Ja, och 2009 började jag föreläsa så smått om det. Och det har hänt fantastisk mycket sen dess. Nu äntligen, mycket tack vare Anders Hansens både fantastiska sommarprat och hans fantastiska bok Skärmhjärnan, så har vi äntligen fått ett vuxet samtal i samhället om det här.

Anna: Men gick inte det då? För jag tänker du…

Micke: Nej.

Anna: … lyfte ju det då som han pratar om idag.

Micke: Ja, det är precis samma sak men nej… de dömde fullständigt ut med alla IT-strateger och alla social media-proffs.

Anna: Var du för tidig tror du?

Micke: Absolut, absolut. Man kände inte det här. Det var bara all-in. I alla andra sådana här stora omvälvningar, då har vi tagit två steg fram, ett steg bak, men här vågar inte man. För var man emot det här, var man emot ny teknik eller man var emot utveckling eller man var emot… asså det är inte det som det handlar om, det handlar inte om för eller emot utan hur och när.

Anna: Uppkopplad eller Avkopplad. Var vad det som du berättade i den boken och som de pratar om idag?

Micke: Vi människor… jag menar, vår hjärna är som för 50 000 år sedan. Vi människor har alltid älskat andra människor som är genuint intresserad av oss. Och oavsett om man är chef eller ledare eller kollega eller förälder eller kärlekspartner eller kompis, har vi förmågan att vara härvarande, som Bodil Jönsson skrev om en gång, att vara mentalt närvarande – då kommer vi att lyckas. Oavsett var vi är. Vi kommer att lyckas, om vi kan vara där. Och vice versa. Har vi inte förmågan att vara härvarande, mentalt närvarande med andra, då kommer vi inte att lyckas, oavsett dem här rollerna. Det finns ju inte ett hem där inte sagt ”Men lägg ner telefonen… kan du stänga av nu… kan du vara med oss nu…”, asså alla har vi gjort det. Vi kan bara titta… gå runt omkring oss, vad händer med oss när vi blir mer frånvarande. Jag tänkte faktiskt det nu när jag gick hit, jag hade googlat adressen och jag visste medborgarplatsen. Ja… och så kommer jag upp medborgarplatsen och så lägger jag in på Google maps. Då går jag ju och tittar i telefonen tills jag är framme. Förra året när… det var väl 2018 förra OS, och då vann Andre Myhrer slalomguld. Och så parkerar jag på Sturup, jag ska åka till Stockholm och föreläsa på stadsdelsförening… eller stadsdelsförvaltning inom Stockholms stad. När jag parkerar på Sturup så upptäcker jag det hemska. Telefonen är hemma. /skrattar/

Anna: Ouf!

Micke: Och du vet, vi har ju allt där. Allt. Biljetter, var jag ska, allt, allt, allt. Och så går jag in, det var försent för att vända då, för om 20 minuter ska planet gå. Och då när jag parkerar så är det 20 åkare kvar. Jag tror Myhrer låg 3:a eller någonting sånt där, jag kommer inte ihåg. Det är ju final liksom, det är sista åket i OS. Ja, så går jag in, och så ska jag checka in då och så är det en kille som jobbar åt SAS som jag inte har pratat så mycket med, och han jobbar den morgonen, ”Jamen tjena”, och så berätta jag och han skratta och sa ”Hur ska du klara dig?”, ”Ja, inte vet jag”, sa jag, det här går ju åt helsike”, och så skratta vi där. Så går jag in och så står ju alla med hörlurarna, när jag kommer till gate:en. Alla står med hörlurar och tittar i sina telefoner. Så går jag fram till en kille som jag har sett rätt ofta, vi har morsat ungefär men inget mer och sa ”Du, jag har glömt telefonen, kan jag få kolla med dig?”, ”Ja ja”, så han tar ut hörlurarna och sätter på ljudet och där står vi och tjoar och jobbar in Andre Myhrer, vi skriker när han går i mål liksom. Och de andra bara tittar på oss som ufon, för de står ju i sitt eget och bara…

Anna: I sitt eget /skrattar/.

Micke: Ja, och inte ser så glada ut heller, fastän han vinner liksom va. Och så tänkte jag ”Det här finns ju någonting på det här”, så nu ska jag ta upp boken och skriva att varje gång det rycker till i min hand och jag ska titta i telefonen, vad hände då, så då gjorde jag det. Så det är ett kapitel i min nästa bok .Jag skrattade med sju personer som jag aldrig hade pratat med. Jag kommer ihåg vilken tunnelbana jag skulle till men sen vart jag skulle hade jag ingen aning om, för jag kunde ju inte googla det liksom ens va. Hepp, så då frågar jag ”Du, jag ska till den här stadsdelsförvaltningen, vet du…?”, ”Vet du, men jag jobbar där!”, säger en kvinna. ”Va, jobbar du där?”, ”Ja, följ med mig”, ”Perfekt”, sa jag. Och så börja vi prata och ”Vad ska du göra?”, ja, så berätta jag ”Nej men gud vad intressant, men du, tror du jag kan komma in och lyssna?”, ”Javisst, javisst, det kan du väl, fråga dem bara, men det är väl inga problem”, sa jag. Och så gör hon det och hon anlitar mig senare så jag får till och med ett till jobb på att jag inte har telefon med. Jag hade aldrig pratat med henne.

Anna: /skrattar/. Ja, fantastiskt.

Micke: Och så fortsätter det hela dagen.

Anna: Ja.

Micke: Nu säger inte jag att vi ska lägga ner telefonen, absolut inte, jag har min telefon med mig varje dag, det är inte det, men det händer någonting när vi stänger av och inte har den med.

Anna: Ja, uppenbarligen. Och jag tänker ofta på det för att jag använder ju min mobiltelefon med tal så att jag måste ju stoppa in lurar och det går ju inte i alla sammanhang, och det gör ju också att jag pratar mer med människor. Jag ”ser” andra saker, förmodligen, än om jag skulle suttit försjunken i telefonen hela tiden.

Micke: Ja, det blir annat. Säger inte att vi ska ta bort eller ta bort social media men ibland behöver både vår hjärna återhämtning men vi behöver också titta upp och se varandra.

Anna: Vad skulle du vilja ge för tips till folk som känner att ”Amen mobil styr mitt liv, sociala medier och jag har det här beroende, jag kan inte låta bli att ta upp telefonen”.

Micke: Nej och det kan vi ju inte heller, för att vi tittar ju på den över 200 gånger per snitt då per dygn. Och det är klart, det är inget behov, det är ett beroende. Och det är samma substanser som utsöndrar som vilket beroende som helst. Problemet med det här är att ta bort det man är beroende av. Är man beroende av alkohol eller tobak eller kokain eller vad det än nu är för någonting, så måste det bort och så måste man byta miljö för det går inte att vara i samma miljö.

Anna: Ja, men det är svårt med telefonen.

Micke: Exakt, det går ju inte! Det är helt omöjligt.

Anna: Mm.

Micke: Det vill säga, nu för första gången ska vi lära oss hantera någonting som vi är beroende av och det… ja, det är inte lätt. Därför tror jag, precis som spelregler i möten, det är jätteviktigt att vi sätter upp egna spelregler, vad är det som gäller, för vår hjärna kommer inte att klara av det här att gå emot det här för det är inte bara att bestämma att… för vore det så enkelt att bestämma eller självdisciplin, då hade vi inga 12-stegsprogram eller viktminskningscoacher eller vad vi nu har. Om det bara är att bestämma sig för saker, utan vi behöver ha tydliga spelregler. Hemma så har vi… vi kör 6-1-metoden. Liksom skärm 6 dagar i veckan, 1 dag i veckan, söndagar – inte skärm.

Anna: Inte överhuvudtaget?

Micke: Nej.

Anna: Inte ens TV?

Micke: Jo, TV, för… då ska vi säga, TV tittar vi bara på en dag i veckan, och det är söndagkväll. /skrattar/

Anna: /Skrattar/ okej.

Micke: Men annars ingen övrig skärmtid då. Och är det bättre? Jag vet inte. Men det bli annat i alla fall. Man gör andra saker. Det är så lätt att man landar i den där och gör någonting på nätet. Och så. Alltså hela världen, det här med effektivitet. Vi försöker maximera allting hela tiden. Oavsett vilken personlighet du är så blir vi ju maximerarna som tror att gräset alltid är grönare på andra sidan. Vi ha mer val än någonsin. Ta bara skolvalet som inte gör någon lycklig. Hur många appar kan vi ha? Jag har 88 appar och så tittar jag sen på kvällen ”Oj det var 3,5 timme med telefonen”. Har det då hjälp mig? Har det då sparat tid eller vad har hänt med dem här 3,5 timmarna. Vad gjorde jag tidigare på dem här 3,5 timmarna, och så förlorar vi oss, vi tror att det är effektivt och vi tror det hjälper oss och så tappar vi tid på det som egentligen skapar värde.

Anna: Men då måste man ju vara tuff tänker jag. Ta bort appar. Bestämma att söndagar är ingen skärmtid.

Micke: Ja, jag tror på stenhårda spelregler, precis som barn behöver ha det i uppfostran så behöver vi vuxna också ha det. Dopaminkicken vi får av vår telefon, den… ja… det är svårt. Så att tydliga spelregler, så är det.

Anna: Ja, hur känns det nu Micke? Nu har vi suttit här en stund.

Micke: Jag har flutit in i samtalet och behållit fokus på ett helt annat sätt än vad jag skulle gjort om vi inte suttit här inne.

Anna: Ja, du tror det?

Micke: Det är jag övertygad om. Jag blir lugnare också. Jag är lite sådär och kollar på saker när det inträffar någonting utanför eller på sidan eller… ja, lugnare och behållit fokus på ett annat sätt och det har känts skönare för huvudet.

Anna: Mera möten i mörkret alltså.

Micke: Absolut, nu blir det i alla fall att testa lite mat här och kan äta fullt ut och inte bara en liten godisbit.

Anna: Ja! Precis.

Micke: Och lyssna på Ulfs…

Anna: Ja, du får ta med dig sambon och komma hit någon kväll.

Micke: Det ska jag göra.

Anna: Det är ett par saker jag tänkte att vi skulle göra innan vi ska avrunda.

Micke: Mm.

Anna: Jag har ett par frågor som är kopplat till dig och dina möten, jag har ju pratat med folk som känner dig, gjort min reserach vet du!

Micke: Otäckt.

Anna: /Skrattar/. Och då har jag hört talats om att du har aldrig varit på herrmiddag.

Micke: Nej.

Anna: Nej!

Micke: /Skrattar/

Anna: /Skrattar/.

Micke: Nej, det var nog sånt jag bestämde tidigt, man ska ju veta nu då. Jag är uppfostrad av en morsa, jag fick två döttrar och jag har jobbat inom vården på 80-talet. /Skrattar/. Så det har jag med mig i bagaget. Men jag har varit bjuden på många herrmiddagar på 80-talet också men jag förstod inte varför herrar eller män eller pojkar som vi var då, skulle träffas. Jag förstod inte det. Jag har aldrig förstått varför en viss… klientel… alltså en viss grupp… jag tycker sånt där, om jag ska vara lite ärlig, lite otäckt. Då ska man helt plötsligt prata om ”De andra”. Vilka andra? Jag förstår verkligen inte det i grund och botten, det kanske har med hierarkin… jag vet inte men alltså… nej, inga herrmiddagar för mig.

Anna: Har du varit på herrmiddag Ulf?

Ulf: Jag har faktiskt inte det heller men jag har spelat på herrmiddagar. Jag har varit orkerster.

Micke: Hur var det?

Ulf: Det är svårt att säga, för vi fick inte delta, vi satt inne i vår loge.

Micke: Jaha.

Ulf: Så att jag har inte heller varit på herrmiddagar. Vi får fråga Janne där ute kanske.

Micke: Mm.

Anna: Jag tror inte Janne har varit på herrmiddagar heller – om jag känner Janne rätt. Vi får kolla med han sen när vi kommer ut i ljuset.

Micke: Men det där är som… jag menar, du som föreläser också Anna, en föreläsarpublik, det är ju… eller en grupp eller ett möte – det är alltid bäst när vi har en blandning. Där vi har från olika horrisonter och olika dörrar vi öppnar och unga och gamla – alla. Det är mycket roligare.

Anna: Ja, det är roligt. Ja. Men jag måste ändå säga att ett av mina favoritsammanhang det är en kvinnoförening för kvinnor med funktionsnedsättningar. FQ heter den här föreningen. Men jag tror också att det som är så häftigt, ja, vi har alla det här gemensamt att vi är kvinnor och vid vissa sammanahng, det vet ju du som har haft en ensamstående mamma får kämpa lite mer, just för att vi identifierar oss som kvinnor.

Micke: Ja.

Anna: Men det är också olika generationer och det är olika erfarenheter av olika funktionsnedsättningar och sånt. Det är ett fantastiskt sammanhang. Så där kan jag tycka det är kul men, ja.

Micke: Och det förstår jag, och jag tänker också, för det är många som har sagt det ”Men då ska man inte ha tjejmiddagar”, eller ja kanske det fortfarande behövs tänker jag, men vi behöver fan inte det patriarkatiska samhället och ha mer herrmiddagar. Där män träffas och kliar varandra på ryggarna och bestämmer saker. Det kanske där det kommer ifrån någonstans, att det är så vi har byggt upp samhället tidigare, män, gubbar, gubbar, gubbar.  /Skrattar/

Anna: Men då tänker jag ändå på vår tidigare gäst Alan Ali som är ordförande i organisationen ”Män”, som jobbar just med jämställdhet och så, ur mannens perspektiv, där träffar man ju män och det är bland annat syfte där att man ska ju prata mer om känslor.

Micke: Och det finns säker massor av sådana saker som är jättebra men när jag säger ”Herrmiddag”, då är det mer klassisk herrmiddag då vi sätter på oss kostymen och sjunger snapsvisor ihop.

Anna: Ja, jag förstår Micke. Sen ett annat sammanhang som jag då fått höra av mina källor…

Micke: Kan man klippa bort det här sen? /skrattar/

Anna: Att du varje år åker till Frankrike och går på nudiststrand.

Micke: Mm. /skrattar/. Ja. Det gör vi.

Anna: Det är också ett annat möte tänker jag.

Micke: Ja. Vet du Anna, när jag skulle hit så tänkte jag ”Vad kan det här jämföras med? Där vi sitter och bara samtalar och det blir ingen som helst hur vi ser ut, vad vi har för kläder, vi dömer inte eller vi tittar inte, vi ser ju inte varandra”. Och det är det att vara på nudiststränder för mig och min sambo.

Anna: Ja.

Micke: Det är helt icke-fördrömande. Du tittar inte på hur människorna ser ut. Du kanske gör det första halvtimmen du är där första gången i livet. Människor som är där, upplever vi, jag kommer så otroligt mycket längre i sin mognad med varandra… nu säger jag inte att jag och Helen är det men liksom… det är inte det här ytliga… samtalen kommer ner på ett helt annat sätt – upplever vi det. Och många med oss som är där. Det blir mycket mer samtal och eftersom du inte får ta kort och sådär så blir det mycket mindre telefon såklart och… ja… när vi åker in innanför grindarna där så är det frihet – freedom. Verkligen, där alla är okej med oavsett vem du är.

Anna: Mm.

Micke: Alla är okej. Där kan vi prata om en inkludering. Där kan vi prata om att människovärdet är konstant verkligen.

Anna: Ja. Intressant. Och sen en sista grej Micke.

Micke: /Skrattar/

Anna: Det här är roligt tycker jag.

Micke: Nu toppar vi med någonting här! /skrattar/

Anna: /Skrattar/. Vad skulle du säga är din dolda talang?

Micke: Dold talang. Jag är öppen som en bok så det går inte. Jag önskar jag kunde säga det fortfarande, det var så länge… jag skulle ju bli pianist. Jag var ju jättelovande pianist.

Anna: Det var så ja?

Micke: Ja. Riktigt boogie-woogie-pianist men nej, sen fick jag barnen tidigt och olika sätt då, så slutade jag spela. Och det är helt otroligt hur man kan sluta spela ett instrument. Så varje gång nu… det händer oftast när jag har en drink i mig eller två, och det står en piano på en restaurang då går jag och sätter mig, eller ett hotell sådär. Men jag blir så besviken varje gång för jag tror att i huvudet… det jag vill få ut i fingrarna, tror jag ska komma fortfarande men det gör det ju inte såklart.

Anna: Nej.

Micke: Men sen var det lite dråpligt för alla har ju tyckt jag har varit så jäkla duktig och spela piano men Helen då som jag träffa då för 15-16 år sedan – hon är inte lika fascinerad. /skrattar/. Så mina barn har alltid sagt ”Pappa, köp ett piano igen, du behöver det igen och spela”. Men hon har sagt ”Nej, nej, nej”. Det lär nog inte bli något piano mer, än om jag kommer på hemmet kanske.

Anna: Jag hörde just att det var dina dolda talang.

Micke: Ja, okej.

Anna: Och vi har ju ett piano här Micke.

Micke: Ja, ni har det. /skrattar/

Anna: /skrattar/

Micke: Har ni en drick också? /skrattar/

Anna: /Skrattar/. Det har vi säkert men nu är det förmiddag såhär serveras nog inga drinkar då.

Micke: Just det, just det.

Anna: Kan du tänka dig att testa och spela i mörkret? Du får lite guidening av Ulf såklart.

Micke: Alltså, Janne, det här klipper du bort om det låter hemskt.

Anna: Det är jag som klipper Micke! /skrattar/

Micke: Fasen!

Ulf: Farligt, farligt.

Anna: Men vi får också vara lite förstående här också Micke att du ser ju inte heller pianot nu.

Micke: Ja, och jag har inte spelat på några år. Finns nånting mer vi kan skylla på? Så!

Anna: /skrattar/

*/värmer upp vid pianot/*

Micke: Det här är ju skönt att det kan klippas bort i alla fall.

Anna: /skrattar/

*/spelar piano/*

Micke: Det här var ju en bra grej att kunna när man gick på vårdskolan! Kom jag på nu.

*/spelar piano/*

Micke: AHHHHHHHHHH neeeeeeej. AHHHHH.

Anna: /Skrattar/ /applåderar/*.*Men det är ju en utmaning att inte se när man är van vid att göra det. Så är det ju. Kommer du tillbaks till mig nu Micke?

Micke: Ja.

Anna: Jag tyckte det var bra gjort!

Micke: Tack. Vi skulle toppa det men det var inte så mycket toppning med det där.

Anna: /Skrattar/. Det tycker jag. Och vet du Micke, jag ser här att jag har fått med mig fel papper, jag brukar ju köra snabbfrågor. Men du ska få de ändå, de jag kommer ihåg i huvudet!

Micke: Okej!

Anna: Är du redo?

Micke: Jajamän.

Anna: Chips eller smågodis?

Micke: Det var chips till jag blev morfar men nu är det smågodis.

Anna: Läsa eller skriva?

Micke: Läsa.

Anna: Ska se om jag kommer ihåg här, herregud, det här var inte så lätt. Ulf kommer du ihåg några snabbfrågor?

Ulf: Kaffe eller te?

Micke: Kaffe. Svart som själen.

Anna: Politik eller underhållning?

Micke: Ja tyvärr har det blivit underhållning av politiken idag, så jag säger nog underhållning.

Anna: Kommer du ihåg någon mer Ulf?

Ulf: Hund eller katt?

Micke: Ja, dessa val. Men det blir nog hund ändå.

Anna: Kött eller grönsaker?

Micke: Från att ha ätit kött jämt till grönsaker idag.

Anna: Är du vegetarian?

Micke: Nej, men väldigt lite kött faktiskt.

Anna: Lyssna eller prata?

Micke: Skulle vilja säga lyssna men säger nog prata.

Anna: Och så sista kör vi nu, är du med Ulf, du vet vilken det är va?

Ulf: Ja, jag har definitivt en på gång.

Anna: Har du en till!

Ulf: Ja, det har jag.

Anna: Ja.

Ulf: Globetrotter eller sommarstuga?

Micke: Globetrotter.

Anna: Och den sista kan du Ulf va?

Ulf: Men den får du ställa.

Anna: Ska jag ställa den, mm. Ljus eller mörker?

Micke: För mig, innebär ljuset att bli av med vintern, så jag säger ljuset.

Anna: Jag förstår precis vad du menar där.

Micke: Mm.

Anna: Du ska få göra en… liten autograf. Skriva i vår gästbok Micke.

Micke: Mm! Där har vi en penna.

Anna: Ja, känner du boken då? Där ja.

Micke: Ja. Då är det på högra sidan.

Anna: Ja, det andra är mest papper. Har du spetsen ute?

Micke: Nu känns det som att jag sitter framför pianot igen.

Anna: /Skrattar/.

Micke: Gäller sig att hålla sig inom pappret.

Anna: Vi ska ju utmana oss själva eller hur.

Micke: Jajamän. Oj där… försvann den ner på bordet istället.

Anna: /Skrattar/. Ja! Vad skrev du?

Micke: Stay great. Vårat lilla bolag heter ju ”Gr8 meeting”. Det var faktiskt vår kollega David Fillips som kom på det namnet en gång. Great – gr8. Och så meeting, så jag brukar ibland köra ”Stay Gr8”.

Anna: Ah. Mycket bra.

Micke: ”Kram Micke”.

Anna: Tusen tack för att du har kommit hit.

Micke: Tack Anna, det var fint att få sitta här med dig.

Anna: Ja, verkligen. Och vi avslutar med musik.

Micke: Och tack Ulf också såklart!

Anna: Ja.

*Musik*

Tududududududuuuuuuuuu tuduuuuuu duuu. Du duuuuuuuuu. Du du duuuduuuuu. Tududuuduuu. Duduuuuuuu. Dududuuduuuuuuu.

We skipped the light fandango  
Turned cartwheels 'cross the floor  
I was feeling kinda seasick  
But the crowd called out for more  
The room was humming harder  
As the ceiling flew away  
When we called out for another drink  
The waiter brought a tray

And so it was that later  
As the miller told his tale  
That her face, at first just ghostly  
Turned a whiter shade of pale

Ohhhhhh.

Anna: Tack för att du lyssnat och vi kan berätta att ljudtekniker Janne inte heller varit på herrmiddag. Ja. Jag känner min ljudtekniker. Gillar du I mörkret med och vill stötta vårt arbete, det bästa du kan göra då är att berätta för andra att I mörkret med finns. Och betygsätt oss också gärna i din podcast-app. Oss på I mörkret med når du på e-post: [hej@imorkretmed.se](mailto:hej@imorkretmed.se)

Vi har hemsida: [www.imorkretmed.se](http://www.imorkretmed.se)

Och följ och gilla oss gärna på Facebook. Vi är tillbaka igen om fyra veckor.