



” Det jag inser är att nu har vi som är vana, en rejäl fördel

KRÖNIKA

Tina Persson

# Hitta din digitala självkänsla!

**E**n kompis sa till mig, men du är ju van Tina. Du är ju van att spendera mycket tid enbart med dig själv. Du är ju van att arbeta hemifrån, men det är ju inte jag! Jag får ju panik!

Det är sant jag lever själv och för mig är egen tid och ensamtid, något som inte är främmande utan mer som vardagsmat. Det är inget ovanligt med egen tid och jag är säker på att det finns många fler, som egentligen inte tycker det här är så konstigt. Nä, vad är konstigt med att inte träffa folk under påsken eller att inte fara bort på semestern? Det är så det brukar se ut i mångas liv och många av oss har lärt oss leva med detta.

## Många får panik!

Att ”alla” verkar få panik och mår dåligt för att dom inte får umgås och vara sociala, det är som sagt var inte sant. Visst är det tråkigt, men just nu så måste vi alla ta vårt ansvar, för även om jag kanske klarar mig så kanske jag får med mig något som jag delar vidare till någon annan. Så för mig känns det därför livsviktigt, att minimera det sociala och istället ta vara på de digitala möjligheterna som erbjuds, men även att ta vara på egen tid och den ensamtid vi får. Nu finns faktiskt möjligheten och chansen, så kan vi också se det eller hur?

## Fördelar för dom ”ensamvana”

Det jag inser är att nu har vi som är vana, en rejäl fördel. Vi har redan vanan att vara kreativa i vårt tänkande och vi är vana att fördriva den tid, vi får med oss själva. Jag tror säkerligen det är många med mig, som inte hade planen att leva själva eller inte har så många nära bekanta, men det har bara blivit så. Ibland händer det också att vi fastnar i osäkerhet och blyghet och då är det inte lätt att bara kliva ut och ta för sig som många tror. Det är mycket som är enkelt för många, men oerhört svårt för andra.

## Jag vill ju, men varför kan jag inte bara våga?

Men nu tänker många, nu kommer en enorm möjlighet, den digitala världen och den öppnar sig på flera fronter. Absolut perfekt för många och tom för många ensamvana inga problem, men nu dyker istället en ny grupp upp. Det är människorna, som inte har en digitala självkänsla. Det

finns många som känner sig otroligt obekväma med att synas eller se sig själv på webben. Men kolla på Skavlan han är ju nästan osminkad och håret på ända, i sina digitala program på tvn. Så vem bryr sig?

## Digital självkänsla

För egen del har jag många gånger bett någon hålla min hand för att våga mig ut i den digitala världen. Alla säger att det är så enkelt och så lätt och absolut, när jag kommer över tröskeln då blir det lätt. Men jag måste ju ta mig dit också eller hur? Jag gick en webbkurs i just Zoom och jag kände mig lite dum, men jag var ju tvungen att ställa frågan. Hur laddar jag ner programmet i min burk? Svaret var som vanligt det är så enkelt, men för mig är det inte enkelt. För mig är detta något läskigt och jag blir bara nervös, tänkt om jag gör fel eller att det står, på engelska. Så jag behöver en hand som tar min och leder mig igenom och ut på andra sidan där det blir enkelt även för mig.

## Digitala möjligheter

Nu när jag klivit över tröskeln inser jag att det finns grymma möjligheter och jag vill bara ha mer. Det är ”tack” vare tiden som är nu, så kryllar det av digitala kurser och föreläsningar där jag kan delta. Helt plötsligt inser jag också att kan dom, så kan väl även jag. Helt plötsligt har min digitala självkänsla växt några snäpp och jag känner att nu vill även jag bli en hjälpande hand, för fler att hitta sin digitala självkänsla!

## Aldrig mer!

Vi lever i en annorlunda värld och som jag skrev i förra krönikan, aldrig mer kommer det bli som det var före, men det kommer bli något nytt, något annat. Därför gäller det att ta tillvara på tiden, som nu är och gör det bästa av den. Kanske kan jag tack vare de digitala mötesplatserna träffa nya människor, återuppta kontakter, utbilda mig, stärka min självkänsla och mitt hälsokonto. Mitt i allt som händer, så kan jag enbart med tacksamhet och kärlek till livet se möjligheter.

*Ta han dom er och tack! Det är tillsammans vi tar oss igenom denna tid.*

*Hälsoinspiratören Tina Persson*