



INTERNRAPPORT CERTEC, LTH NUMMER 1:2006

Bodil Jönsson

# Feel-o-metern



Avdelningen för rehabiliteringsteknik  
Institutionen för designvetenskaper  
Lunds tekniska högskola



# Innehållsförteckning

Allmänt	2
Dubbelsidig användning	2
Enkelsidig användning	3
Bakgrund	3
Den utlösande händelsen	5
Projektets uppläggnig	7
Successiv efterfrågan	8
Resultat av provanvändningen	10
Kvantitativt	10
Kvalitativt	10
Diskussion	19
Slutsatser	20
Referenser	21
Bilagor	21
Feel-o-metern	22
Resultat av provanvändning av funktionsprototypen	26
Feel-o-metern	

## Allmänt

En vanlig klocka kan hjälpa till med när och hur länge. Den kan öka lugnet och framförhållningen men den kan också öka hetsen och minska marginalerna. Almanackan kan stödja planering, överblick och tillbakablick. Även den kan både brukas och missbrukas. Varken klockan eller almanackan är inriktade på den upplevda tiden eller meningsfullheten.

Det är däremot feelometern, i det följande kallad feelometern. Den utvecklades som en funktionsprototyp och det som redovisas här är hur funktionsprototypen kom till och provanvändes. Feelometern är tänkt som ett hjälpmedel för självreflexion och gärna åtföljande samtal, den vill bidra till ökad medvetenhet och kanske andra prioriteringar. Den är med andra ord ett pacemakinghjälpmedel.

Feelometern består av två pärlband med en flyttbar markör på ömse sidor om den sammanfogande mittplattan. Man kan ha den i fickan eller hänga den i dess nyckelfäste i byxhålla, blyxlås eller halsband så att andra börjar undra kring ens "mätning". När man börjar använda den skall båda markörerna vara längst in. Vardera länken har 42 pärlor ("42" är svaret på livets gåta enligt Liftarens guide till galaxen... (Adams, 1994, 1997). 42 är också 7x6, och både 7 och 6 återfinns i olika tidssammanhang).



Feelometern kan användas dubbelsidigt för att ge ledning om balanser och obalanser eller enkelsidigt för att påvisa hur många eller hur ofta. Det är bara fantasin som sätter gränser för vad man kan använda den till.

### ***Dubbelsidig användning***

Vid dubbelsidig användning är det balansen som skall lysa dig i ögonen. Går markörerna ungefär lika snabbt utåt eller rusar den ena ifrån den andra? Är du nöjd med det du får veta om din balans? Om inte – vad tänker du göra åt det?

### *Exempel på möjliga registreringar*

- Var detta en ”bra dag” (silver) eller var detta en ”dålig dag” (rött)?
- Hur många tillfällen idag har du offrat din fritid för ditt arbete eller ditt arbete för din fritid? Håll koll på hur många dagar som gått innan den ena markören löpt bandet ut.
- Hur många deadlines har du klarat att hålla kontra hur många har du missat? Håll koll på hur många dagar som gått innan den ena markören löpt bandet ut.
- Hur många timmar har du arbetat i dag kontra hur många timmar har du haft fri tid?

## **Enkelsidig användning**

Vid enkelsidig användning är det meningen att man skall få svar på frågor som ”hur många?”, ”hur ofta?”

### *Exempel på möjliga registreringar*

- Hur många vakna timmar har du inte tänkt på arbetet? Summera vid dagens slut. Håll på med flyttning av markören tills bandet är slut. Hur många dagar tog det?
- Hur många vakna timmar tycker du att du slösat bort i dag, alltså inte haft till något vettigt överhuvudtaget? Hur många dagar tog det innan markören nådde bands ände?
- Har du ätit ordentlig frukost/lunch i dag?
- Sov du tillräckligt natten som gick?

## **Bakgrund**

Feelometern är ett projekt och en produkt vars bakgrund går att peka ut ur många olika tidsperspektiv men som alla hänger samman för mig och som alla har medverkat till tillkomsten av feelometern:

1. Forskningsplattformen [Pacemaking](#) och pågående halvårslånga projekt i Jönköping och Göteborg, omfattande 500 människor, flertalet i chefsställning. Se bl.a. boken Att utmana stressen (Jönsson; Löfgren, red., 2005). Inuti Pacemaking har jag använt ord och bild till det yttersta för att inspirera människor att själva börja berätta om sitt förhållande till tid, rytm och stress. De har i sin tur använt ord och bild för detta, och sedan har jag fortsatt på samma sätt i återkopplingen. Just därför var jag nyfiken på vad det skulle göra för skillnad om det också kom till en artefakt som kunde finnas med deltagaren i hennes vardag som en cultural probe, en kulturell sond, och hjälpa henne både att få syn på och berätta om vardagen på nytt sätt. Att utmanas av nya idéer kring det självupplevda och därmed överskrida de egna erfarenheternas tidigare gränser (Gaver; Dunne; Pacetti, 1999), (Gaver m.fl., 2004).
2. Ett mångårigt funderande kring behovet av hjälpmedel för att bättre kunna komma underfund med det självupplevda. När kulturen övergick från att i allt väsentligt vara auktoritär till att också erkänna det självupplevdas betydelse för exempelvis hälsa och lärande, missade man att perspektivskiftet också kräver att den berörda själv får både tankeverktyg och mätverktyg och åtgärdsverktyg. Möjligheten för exempelvis läkare och lärare att utöva och vidareutveckla sitt yrke, både som individer och som kollektiv, ligger i deras strukturerade kommunicerbara kunskaper, diagnoshjälpmedel och åtgärdsåtgärder. Motsvarande förstärkning behövs också på upplevelsesidan för att vi bättre skall kunna komma underfund med ”hur det känns” och kommunicera detta. Se boken Hjälper medicinen? (Jönsson; Carlsson; Fernvall, 2005).

3. Det pågående treårsprojektet [Design för den mänskliga sektorn](#). Där ligger inriktningen på det mänskliga arbetsfält där människor arbetar med och för andra människor. Projektet vill ringa in vad som är speciellt för detta området och vilken design som kan svara mot och uppfylla den mänskliga sektorns logik, i stort och smått. En feelometer, något att peka på och kommentera utifrån när man vill reda ut hur det känns på en arbetsplats, är ett exempel på en sådan artefakt.
4. Glädjen att arbeta på Institutionen för designvetenskaper på LTH och att där bl.a. få möta och handleda blivande industridesigners. En av dem var Helena Ondrus som år 2003 gjorde sitt examensarbete på området tid. Hon kallade sitt examensarbete

Tid  
Tidvis  
Tidvisare x 12  
Tidvisast

och tog fram 12 ”klockor” som handlade om den upplevda tiden. När jag hade fått idén feelometern (som namngavs av min kollega [Arne Svensk](#)), var det naturligt för mig att vända mig till Helena för att få fram produkten feelometern.



Men det fanns mer bakom tillkomsten av feelometern än de fyra ovanstående punkterna. Den må vara en aldrig så liten pryl men dess tillkomst är också influerad av:

5. Två decennier med [Certec](#) och allt vad de lärt mig om hjälpmedel som det som finns mellan en människa och hennes omvärld. Fokus ligger på att hjälpmedel skall överbrygga svårigheter. Huruvida orsakerna till att hjälpmedlen behövs ligger hos den berörda människan själv eller hos hennes omvärld är sällan avgörande. Inte heller är det självklart om hjälpen skall finnas som teknisk assistans eller som mänsklig assistans. Vad som är bäst (kanske en kombination av bådadera) kan vara situationsberoende eller individberoende och de olika formerna av assistans kan fylla en och samma funktion. Jämför hur Bruno Latour inte gör någon skillnad mellan människan och hennes teknologi – han kallar bådadera för aktanter och fokuserar på växelspelet mellan dem (Latour, 1991). Jämför också boken *Människonära design* (Jönsson, (red.); Anderberg,; Brattberg; Breidegard; Efring; Enquist; Inde; Mandre; Nordgren; Svensk; Whitelock, 2005).
6. Ett helt yrkesliv på en teknisk högskola med successivt ökade insikter om teknikens och artefakternas inflytande på på den enskilda människan, både för hennes självbild och för hennes samspel med andra människor och den omgivande kulturen. Dessutom utövar teknologin en stark kulturpåverkan - ”technology is society made durable” (Latour, 1991).
7. Ett över 30-årigt personligt funderande kring olika möjligheter att dels hitta en balans i förhållandet till tid och rytm, dels ständigt återerövra denna. Jämför böckerna *Tio tankar om tid* (Jönsson, 1999), *I tid och otid* (Jönsson, 2002) och *Vunnet och försvunnet* (Jönsson, 2004).

## **Den utlösande händelsen**

Även om alla de ovanstående punkterna var nödvändiga för idéns tillkomst, förenades de inte av sig självt. Det behövdes också en tändande gnista för att få alltihop att smälta samman och bli till en produktgenererande process.

Gnistan kom genom ett mail:

”29 september 2005:

*Hej Bodil!*

*Jag undrar, finns det utvecklat ett tidtagarur som en armbandsklocka som man skulle kunna ha som en stämpelklocka (att det funkar som ett schackur så att man kan registrera den tid man jobbar från ögonblick till ögonblick)? Jag känner det som att jag jobbar för mycket men skulle vilja ha koll på hur mycket tid jag verkligen håller på. Då kunde jag motivera mig själv att säga att det räcker även om jag inte är färdig. Det är så svårt att sluta när man aldrig blir färdig. Men jag känner att jag inte må bra i längden av att hålla på trots att jag tycker att det är roligt i stunden.*

*En sådan klocka skulle jag vilja ha för att lära mig att jobba lagom. Ungefär som viktväktare räknar points och sedan lär sig äta rätt utan att räkna points. Det blir som ett slags starthjälpmedel.”*

Efter den del funderande bad jag om ett förtydligande för att få veta mer om problemet och den 21 oktober, 2005, kom följande:

”Jag är en 43-årig kvinna som jobbar som lärare på högstadiet. Läraryrket har ändrats mycket under de senaste 10 åren på så sätt att många yttre krav på dokumentation av olika företeelser har lagts till själva jobbet med undervisning. Mycket liten fortbildning har getts och alla övriga arbetsuppgifter är kvar så det har varit upp till var och en att sätta sig in i kraven, tolka dem och uppfylla dem. Om jag ska uppfylla alla önskemål, dvs göra allt som Skolverket önskar behöver jag jobba många timmar mer än vad min arbetstid är varje dygn.

Jag går ständigt och tänker på hur jag ska formulera mål, fylla i riskbedömningar för labbar, skriva omdömen om elever, göra planeringar, informera i veckobrev, planera innehåll i ämneskonferenser.... Listan kan göras längre. Nu har jag märkt att varför jag hela tiden håller på är för att jag så småningom ska få bli färdig: målen ska duga, alla mina labbar ska vara riskbedömda mm. Jag ska få vila! Problemet är att man aldrig blir färdig och får vila för då kommer något nytt som vi ska hinna med, nu senast individuella utvecklingsplaner. All tid för reflektion och att någon gång få bli färdig är uppäten av dokumentation. Idag bränner många lärare ut sig, speciellt de unga som inte har gamla planeringar att ta till (hur kul är det förresten). Ingen räknar på hur mycket tid något nytt behöver. Så fort någon av oss (som alltid vill göra rätt) har lyckats utföra det önskade tas det som ett bevis för att det ryms. Jag känner att jag tänker på jobbet nästan all vaken tid på dygnet och det börjar ta ut sin rätt. Man drabbas av långa förkylningar, får svårt att sova mm. Det har blivit som en mani eftersom man aldrig blir färdig och får vara nöjd, samtidigt som det alltid finns någon annan som har orkat göra mer.

Jag känner att jag behöver en hjälp att få reda på hur mycket jag jobbar. Om jag sedan kan sätta det i relation till vad som är ohälsosamt skulle jag ha lättare att motivera mig själv att stänga av även om jag inte är färdig. Jag tänker mig en typ av armbandsklocka med en vanlig klocka i och med ett räkneverk (ungefär som en stämpelklocka eller en schackklocka) så att jag lätt kan trycka på en knapp varje gång jag börjar jobba och trycka igen när jag tar paus. Sen trycka på den igen nästa gång jag jobbar igen och sedan trycka av vid nästa paus. På så sätt skulle jag kunna räkna ut hur mycket jag jobbar varje dag, eller varje vecka. Man kan ju krångla till det också och ha flera räkneverk så att man kan räkna ut vad man lägger mest tid på t ex undervisning, förberedelser, dokumentation mm. Men en sådan vet jag inte om jag skulle kunna förstå och lära mig.

Hur som helst. Jag har gått på viktväktarna och när jag räknade points så fick jag koll på vad och hur mycket av det onyttiga jag åt. Då blev man medveten och kunde välja vilket har gjort att jag äter sundare nu och mår bättre vad det gäller vikten.

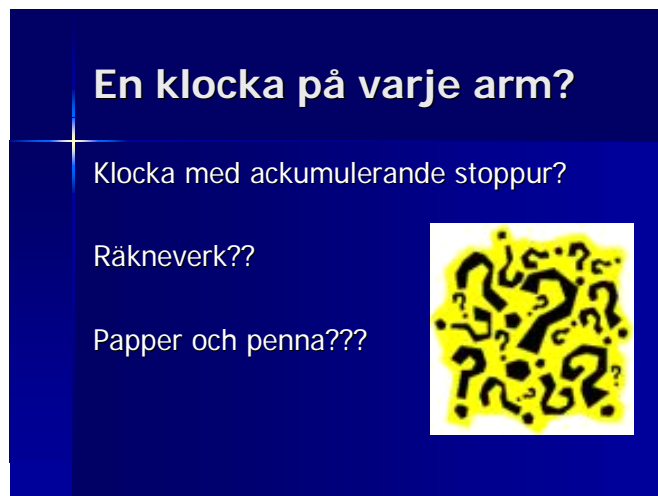
Jag tänker mig samma sak med jobbet. Idag hinner jag inte skriva upp alla stunder jag jobbar utöver tiden på skolan. Eller jag tar mig iallafall inte den tiden. Jag tänker att om jag snabbt kunde räkna ihop att den här veckan har jag jobbat 60 timmar men har betalt för 45 så skulle jag bli arg på mig själv och bli mer motiverad att jobba mindre (fast jag inte är färdig). Det skulle man kunna använda i rehabilitering av utbrända och till dem som riskerar att bränna ut sig innan det har hänt. Helt enkelt få koll på arbetad tid.”

Därmed var processen igång. Inte självklart så att produkten bara skulle kunna användas till att skilja mellan arbetstid och övrig tid men det var det som angav den ursprungliga tonen.



## Projektets uppläggning

Tidsplanen kom att styras av att det pågick en verksamhet Pacemaking Göteborg med 300 deltagande chefer, och att det var intressant att få med dem som provanvändare. Vid vår träff strax efter ovanstående mail beskrev jag för dem hur jag till vår nästa sammankomst, en månad senare, ville försöka få fram något som de kunde erbjudas för provanvändning. Helst skulle det vara en befintlig produkt men om inte en sådan gick att hitta, så skulle vi försöka utveckla en idéprototyp, dvs. något renodlat. Jag hade ingen aning om vad detta något skulle vara, trodde inte riktigt på idén med schackklockor och hade inte heller hittat något användbart i leksaksaffärer eller liknande. Jag letade efter något så öppet som:



Men inget av det ovanstående höll måttet eller var i varje fall inte särskilt upphetsande. Jag var helt övertygad om att produkten skulle mäta just det som användaren ville mäta, att den skulle vara mobil och ge en tydlig visuell återkoppling till en själv och om man så ville till andra. Jag visste också att det var först genom en provanvändning av något rimligt bra som man skulle kunna komma i närheten av en kravspecifikation för en slutlig produkt. ["Man kan inte veta förrän man har provat"](#) är en grundläggande lärdom.

Helena Ondrus och jag träffades tre gånger under en dryg veckas tid, cirka en timme varje gång, och genom den samverkan utarbetades prototypen *feelometern* och formerna för en snabb produktion av de första 500 exemplaren låstes.

Att processen kunde gå så relativt snabbt berodde på

- att Helena och jag kände varandra något sedan tidigare och delade intresset för kontextdesign och för hur människor genom växelverkan med artefakter bättre kan komma underfund med sina upplevelser. Utan en sådan idégemenskap från början hade denna processen varit omöjlig.
- att jag visste ungefär vad jag ville ha (jämför ovan) även om jag inte kunde se produkten framför mig.
- att Helena hade ett stort intresse för hjälpmedel att närma sig tidsupplevelser med och därtill tillgång till industridesignerns tänkande och nätverk och insikt i hur en snabb produktion kan komma till stånd.

Den 8 december fanns det drygt 50 feelometrar att delas ut i Jönköping vid en avslutning av Pacemaking där och den 13 december cirka 350 att delas ut i Göteborg vid en ordinarie träff inom chefsutvecklingsprogrammet Pacemaking. Resterande 100 spreds bland hugade intressenter inom Certec och dess nätverk. Därefter följde provanvändning fram till den 10 februari.

De tidpunkter som går att nagla fast i denna 10-veckors-process från idé till funktionsprototyp är alltså

- före 29 september 2005: *decennielång* utveckling av tids- och hjälpmedels- och upplevelsetankar, tämligen oberoende av varandra men de senaste åren integrerade inom Pacemaking
- 29 september-målet som blev den tändande gnistan, speciellt genom dess förtydligande den 21 oktober
- 7 november – publik presentation av idén inför 300 chefer i Göteborg. Utan att någon prototyp var betänkt och mest som en egen utmaning att detta faktiskt skulle komma tillstånd.
- 21, 25 och 29 november – träff med Helena Ondrus. 29/11 också ett mail från Arne Svensk med ett antal namnförslag på ”Återkopplaren” (arbetsnamn så långt). ”Feelometern” var ett av dem.
- 8 december – de första 50 feelometrarna färdiga att delas ut i Jönköping
- 13 december – 350 feelometrar delas ut i Göteborg
- Före 20 december – resterande 100 spreds inom Certecs nätverk

#### Yttre inramning

Feelometern låg i en ficka inuti ett kuvert tillsammans med en beskrivning (bilaga 1) och ett utvärderingsformulär (bilaga 2). Provanvändningen betraktas som avslutad den 10 februari, datumet för att komma in med det egna resultatet av provanvändningen.

## Successiv efterfrågan

Ryktet spred sig om att feelometern fanns:

*”Jag har hört berättas om er feelometer från en kollega som har den. Det verkar verkligen spännande! Jag har själv försökt med anteckningar för att uppskatta hur mitt känsloliv mår, men ert sätt verkar verkligen effektivt. Jag undrar därför om det finns möjlighet för mig att också prova på er feelometer i studien eller om det finns möjlighet att köpa den framöver.”*

*”Jag har en liten undran om det möjligen finns en feelometer över till min man också? I den stressade småbarnsvärlden har han ibland lite svårt att fokusera på det roliga och bra:iga så jag tyckte att det vore en toppengrej. Om det inte finns så många får han förstås min, men jag tycker ju också att den är intressant och vill gärna prova själv.”*

*”Jag är synskadad, arbetar som kurator och har en steg-ett utbildning i psykoterapi bakom mig. När jag lyssnade på vad du berättade om feelometern fick jag en idé, och det var att det skulle kunna utgöra ett utmärkt hjälpmedel för mig i mitt arbete. När jag arbetar lösningsfokuserat, använder jag mig av skalor, att folk får beskriva på en skala hur det är idag, hur det varit och hur de tror det kommer att vara. Då jag inte kan se, kan jag inte, som andra terapeuter, använda mig av en ritad skala där de får pricka in sina värden. Men med feelometern skulle de kunna markera med kulorna och jag skulle kunna känna vad de vill beskriva. Jag undrar om du är intresserad av att låta mig köpa en för att kunna testa om idén håller?”*

*”Har du ett par feelometrar över? Jag har ett par bra användare:*

*- Den ene har en förvärvad hjärnskada och behöver ett sätt att komma i säng i tid. Öht taget är det intressant att tänka feelometern som visualiserande strukturskapare för personer med förvärvade hjärnskador.*

*- Den andra är nybliven chef och vill mäta bra/dåliga chefsdagar”*

*”Jag vill gärna prova feelometern.*

*Kändes rätt genast jag såg den nu på nätet.*

*Har varit utbränd och kommit tillbaka så småningom efter två år.”*

*”Jag hade feelometern på mig när jag träffade den personalansvariga i vår stora organisation. Hon undrade vad det var för något och blev mycket intresserad när jag berättade. Vill du skicka en till henne?”*

*“Jag är doktorand och i går träffade jag en kollega som hade införskaffat ett ’stressmycke’. Jag blev mycket intresserad av detta eftersom jag själv har problem med stress. Hon sa att ’Bodil Jönsson’ gjort det och jag undrar om jag nu har rätt Bodil Jönsson?, om inte ber jag om ursäkt. Jag undrar om det finns en möjlighet att köpa detta smycke eller vara med och utvärdera det (om det är en prototyp)? Känner att detta skulle vara något för mig, som en bekräftelse på att jag har balans (eller obalans) i mitt vardagliga handlande.”*

Alla de ovanstående och fler därtill fick feelometrar, gratis liksom andra provanvändare. En person som uppenbarligen bara läst om feelometern gick ändå in på utvärderingen och skrev: *”Om feelometern är en fysisk materiell produkt så har jag tyvärr inte fått den i min hand. Tycker däremot det verkar vara en alldeles utmärkt spännande tingest som jag gärna skulle vilja pröva.”*

Det finns också grupper som efterfrågar feelometern i en utvecklad och kommersiell version, dels bland dem som redan själva varit provanvändare, dels bland andra som exempelvis de 300 chefer inom förskolan som fattade intresse för feelometern under en föreläsning januari 2006. All framtida utveckling och försäljning av feelometern kommer att ligga i Helena Ondrus händer.

## Resultat av provanvändningen

Cirka 60 personer har svarat – själv hade jag hoppats på betydligt fler, men mer än 1 på 10 är enligt branschfolk en hög siffra i ett sammanhang som detta där människor fått något gratis och det inte går att återkomma med personliga påminnelser. 27 har svarat över nätet, 15 per skriftliga formulär och 18 muntligt eller per mail. En del av kategorin ”muntligt eller per mail” har varit synnerligen personliga användningar (jämför nedan) som det kanske tar emot att skriva om i formulärform.

### **Kvantitativt**

Det fanns 5 inledande kryssmöjligheter:

1. Jag tycker att *feelometern* är meningslös och har därför inte använt den. Så svarar 1 på 5. Några väljer att kommentera: *”Har verkligen ansträngt mig att fatta vitsen med detta. Övergår mitt förstånd.”* *”Den är säkert inte meningslös för alla, men den motiverar inte mig”*. *Jag har inte använt den, jag vill inte ha fler ”saker”*. *Jag skriver dagbok istället varje kväll där jag just tänker på negativa och positiva energier.”* *”Jag har inte använt feelometern och kan då inte heller säga att den är meningslös då jag ej provat den. Varför har jag inte provat feelometern? Jag har inte haft behov av att använda den. Jag vet helt enkelt inte varför och till vad jag skulle använda den. Men kanske kommer jag att använda den någon gång.....”*

2. Jag kommer att rekommendera *feelometern* till andra. Så svarar 2 av 3.

3. Jag tror att jag kommer att fortsätta använda *feelometern* då och då för olika ändamål. Så svarar 2 av 3.

4. Jag har hittills lånat ut *feelometern* till ... personer. Det är 1 på 5 som lånat ut sin feelometer, i genomsnitt till 3 personer.

5. Jag uppskattar att min feelometer hittills lett till ... samtal med andra människor. Så svarar varannan – de har haft i genomsnitt 15 samtal med andra (somliga vid ett och samma tillfälle).

Flertalet svarade också på frågan om *man eller kvinna* och om *ålder*. Endast 1 av 5 av de svarande är män – något lägre än vad som gäller för den totala gruppen provanvändare där jag uppskattar att 1 av 3 var män. Medelåldern bland de svarande var 47 år.

### **Kvalitativt**

Det viktigaste i utvärderingen var vad som skulle komma fram i de båda fria rutorna där man skulle tala om vad man använt *feelometern* till och vart reflexionerna utifrån detta lett.

#### **1. Användningsområden**

Materialet är inte större än att det går att återge autentiska citat. På denna första-försöksnivå är det knappast meningsfullt att kategorisera dem på något annat sätt än genom att säga att *feelometern* använts

*Proaktivt*. Blotta medvetandeaktiveringen om det område som man bestämt sig för att mäta påverkade kraftigt det egna beteendet – och det i önskad riktning. Det kommer alltså till en styrande feedback – i förväg.

*Reaktivt*. Här räknas det på längden och tvären och resultatet får sedan bli det som stämmer till eftertanke.

*Symboliskt. Man sätter på sig feelometern som smycke och inspirerar därmed till samtal eller till egna inre dialoger. Man kan också ladda den med en viss association och bara lägga fram den på ett ställe som man passerar ofta för att därmed påminnas gång på gång på gång.*

#### **Direkta citat**

*Att räkna mina NEJ till uppdrag – jag vet ju att jag inte kan ta på mig mer, så jag känner “nej” som positivt och rätt. Men det är ju så frestande att säga JA.*

*Att räkna mina LAGOM-dagar.*

*Att visa för mg själv att även i pressade situationer händer det ofta mer positivt än negativt. Det är viktigt att få syn på detta.*

*Tänka positiva tankar inte stressa andra, markera genom att flytta en kula när jag varit tydlig*

*Jag har använt den på en arbetsplatsträff och den fick gå laget runt för att se hur alla i arbetsgruppen mår just nu. Jag har provat den för undersköterskorna en helg för att se hur helgen varit men då fick feelometern mest ligga i fickan. Jag har också haft feelometern som ett smycke på olika möten jag gått på och då är många nyfikna vad det är för något.*

*My choice of activities to document using the feelometer was not particularly original, but significant for me. I kept track of how well I slept at night. After a good night's sleep, I can handle almost anything. Sleep deprivation, as everyone knows, throws everything out of wack, something I learned during the first 5 years of my son's life. My criterion was simply to ask myself if I had a good night's rest. I kept the feelometer by my bed most of the time and carried it with me some days, attached to a belt loop on my trousers. Red beads = bad nights, silver = good. I used it for about a month.*

*Jag har endast provat feelometern innanför ett område. Den kom sammen med julposten innan jul och jag gick väl ett par dagar och tänkte på 'mitt eget feelometer-projekt'. Detta blev: 'Har jag gjort något helt speciellt för en annan människa i dag' - dubbelsidig användning. Att laga mat till familjen, eller kanske en 'extra god maträtt', vara normalt hygglig osv gäller inte. Jag må själv känna at jag har gjort något extra för en annan människa. Då jag arbetar en del med cancersjuka personer har jag inte behövt använda fantasin för att använda feelometern.*

*Jag har testat feelometern lite olika. Ännu har jag inte hittat det ultimata tror jag... Men en sak är jag bestämd på - jag vill inte använda den för att sätta upp negativa saker - det mår jag inte bra på. Trivs nog bäst när jag sätter upp rena arbetsuppgifter som jag måste göra (lite mer rutin) på den vita och fritidsgrejor och lite långbänkar som jag mår riktigt bra på att göra på den röda. Då är målet att jag alltid ska ha kommit längre på den röda... Det kan vara små saker och stora. Det kan vara att gå istället för att ta bilen. Att hjälpa barnen extra med skolarbete istället för att städa... Det kan vara att analysera en sak istället för att gå på ett möte jag egentligen inte måste... Då får jag mer röda förflyttningar. Använde den precis i början o sen har jag haft ett uppehåll för att sedan tänka i dessa banorna utan att ha den på/med mig. Men nu har jag satt på mig den för att börja tänka på det mer igen... En intressant produkt!*

*För att se vilka dagar jag hunnit med det jag planerat att göra (ungefär).*

*Fundera över vad man egentligen skall mäta (nyttigt, även om det är svårt att hitta något riktigt bra - många möjliga mätvariabler vet jag liksom redan vad resultatet blir för, så det gäller att hitta något som kan ge något nytt).*

*Hur många måsten har jag klarat kontra hur många jag fått skjuta på framtiden.*

*Jag och min kollega passade på att ta med tre extra som vi delade med oss till vårt team. Vi instruerade den för dem, jag upplevde att de var väl måttligt intresserade av feelometern. Självt har jag använt den vid ett par tillfällen. För mig stod de röda kulorna för att ge mig själv egen tid - alltså att faktiskt säga nej vid vissa tillfällen eller att vi får boka en tid längre fram. De vita stod för vad jag ger andra hela tiden. Under en veckas bärande av feelometern kunde jag tydligt konstatera att jag ger mig själv oerhört lite tid vilket jag märker av att ofta bära hem arbetsuppgifter för att de inte blev klara. Jag kan inte påstå att jag flitigt använder den men den finns i min närhet och jag kommer säkert att ta på mig den då och då för att se om jag förbättrar min fördelning av tid för mig själv kontra andra. På arbetet - den som alltid ringer om akuta problem uppstår/ beställningar/skriva protokoll likn. Ingå i olika arbetsgrupper reflektionstid/ inläsning av litteratur, hemma- laga maten/städa/delegera till övriga medlemmar/avkoppling/promenader.*

*Feelometern är inget för mig för jag vill inte kvantifiera (42 kulor) KÄNSLOR av vad som känns bra/positivt och vad som känns dåligt/negativt. Jag känner mer för bild och musik som uttrycksmedel( även som betraktare/lyssnare) vad gäller känslor. Balans mellan krav och förutsättningar är det viktiga och det går inte alltid att kvantifiera.*

*Det är ett utmärkt träningsredskap: För varje träning jag genomför på gymmet så flyttar jag ploppen ett steg. Då jag istället hamnar framför tv:n eller har annan ursäkt för att inte genomföra en tänkt träning så flyttar jag den röda ploppen.*

*Jag har markerat mina dåliga samveten på det röda pärlbandet. Dåliga samveten är huvudsakligen arbetsuppgifter som jag ligger efter med på jobbet. Saker som blir små tuvor på nätterna som mina tankar hoppar emellan och håller mig vaken. När en 'tuva' är åtgärdad tas en röd markering bort och en vit flyttas ner. Det får en lugnande effekt.*

*Jag har provat att värdera mig själv vad gäller positiva resp negativa kommentarer. Detsamma när det gäller två av mina medarbetare. Vidare om medarbetare kommer med konstruktiva förbättringsförslag eller med 'okonstruktivt gnäll' alt. 'allt är omöjligt'. Jag har värderat min känsla efter varje arbetsdag under en period. Jag har tagit upp feelometern bland mina medarbetare eftersom dom blivit nyfikna på vad det är jag går omkring med. Intresse väcktes.*

*Har provat att kolla om feelometern kunnat hjälpa mig att bryta ett sedan länge etablerat mönster, nämligen att gå och lägga mig alldeles för sent. Det har varit notoriskt svårt att ändra beteendet, eftersom det alltid finns så mycket annat som lockar än att sova. Att somna är som att avsluta ett kapitel i livet. De handlingar som inte slutförts måste inte bara fortsättas, utan till viss del 'omstartas'. Att somna kan ibland upplevas lika frustrerande som att tvingas starta om datorn när man har en massa fönster och program igång. När väl datorn är igång igen så finns de ju inte kvar utan allt är borta, kanske inte själva de dokument man arbetade med men väl alla tankebanor som de representerade, alla sökningar som gjorts etc. Så kan det kännas att lägga sig för att somna, särskilt för den som liksom jag är utpräglad nattmänniska. Det finns i och för sig en väsentlig skillnad mellan datorn och hjärnan, hjärnan fortsätter att processa medan kroppen sover. När kroppen sover har hjärnan 'leisure time', då kan den göra vad den vill. Och det gör den. Nå, även nattugglor tvingas ibland stiga upp tidigt. Enda sättet att undvika långa dagar med tröga, sömniga tankar är att acceptera faktum och masa sig i säng. Lätt? Inte alls, i verkligheten behövs det något som triggas och visualiserar ett nytt beteende... ..och här kommer feelometern in. Den har egentligen inget annat ingångsvärde än det namnet antyder. Det är nästan synd att den inte heter mätometer eller något annat helt neutralt. Kunde vara kul att se vad människor tolkade in för användning av den. Feelometern kan 'laddas' med nya beteenden/ mönster/vanor. Det var åtminstone vad jag försökte göra;*

*ladda den med nya sovvanor. Sänggående innan klockan 23 ger en vit kula, senare sänggåenden än så ger röda kulor. Reglerna gäller enbart vardagar. Det har väl gått sådär, inte klockrent direkt, men bra mycket bättre än tidigare försök. Just nu är det 50/50 mellan de vita och de röda. Om jag inte ger mig så kanske de vita vinner. Jag vet att de vita är bäst och att jag behöver dem för att mina veckor ska bli bra. Skillnaden mot tidigare är att jag ser om jag sköter mig. Jag är medveten om att det går att exempelvis räkna/mäta med feelometern men det har jag bortsett från. Att använda sig av feelometerns binära utförande hjälper användaren att fixera och synliggöra flytande gränser. Det är det bästa med den. Det enkla är det geniala.*

*Jag har gett mig själv en kula för rutinartade arbetsuppgifter, och fem kulor av den andra färgen för övergripnade långsiktigt arbete.*

*Jag har använt den för dubbelsidig mätning. På negativa röda sidan har jag mätt alla gånger under en dag som jag har 'känt', alltså inte bara tänkt, 'jag kommer aldrig att lyckas', 'det här går åt helvete' eller då jag fått en panikångestattack. På den positiva silvriga sidan har jag mätt alla gånger jag under en dag 'känt', inte tänkt, 'jag kan', 'jag är bra', 'jag kommer att klara av det/lyckas' eller då jag känt mig lycklig. Det gäller alltså tillfällena av starka intensiva känslor. Som förklaring kan jag ge att jag länge har haft en känsla av att jag har alldeles för mycket negativa tankar och känslor som präglar min dag då jag är långtidssjukskriven för utmattningsdepression. Samtidigt har tanken slagit mig att jag kanske bara inbillar mig eller överdriver. Därför var det viktigt för mig att verkligen ta reda på vilka starka känsloupulser, som jag inte själv kan styra eller välja, som präglar min dag och hur ofta jag har dem. Jag har inte provat fler användningsområden.*

*Jag har provat feelometern till och från. Problemet för mig har varit att komma ihåg att använda den. Jag har haft mycket omkring mig och inte lyckats bygga upp en rutin så att användningen av feelometern har blivit en naturlig del av min vardag. Jag har alltså inte kommit ihåg att använda den varje dag. De dagar jag kommit ihåg att flytta markören har det varit en bra hjälp. Den hjälper ju till så att man blir medveten om frågan. Jag bestämde mig för att börja pröva ett av de områden som du hade föreslagit. Jag började med att pröva att registrera hur många timmar jag slösat bort idag. Jag lyckades inte komma ihåg att göra det varje dag. Så att resultatet blev inte helt mätbart. Däremot såg jag när jag summerade min dag att jag inte hade slösat bort min tid, så ofta som jag kanske har haft känsla av ibland. Det har gett mig lite att fundera på. Vad menar jag exempelvis med att slösa bort min tid? Vad är det som är viktigare att göra än något annat? Nästa område jag prövade på var att mäta om jag hade sovit tillräckligt på natten. Det gick ganska snart upp för mig att det hade jag inte gjort. Jag började sedan att mäta om det hade varit en 'bra dag' eller 'dålig dag'. När jag skulle sammanfatta och se om hela dagen varit bra, eller dålig upptäckte jag att det fanns egentligen ingen dag som helt igenom varit en dålig dag.*

*I november fick jag ett tråkigt besked, bröstcancer med tillhörande cellgiftsbehandling. Eftersom jag inte jobbat sedan i november har jag haft feelometern till att kolla alla negativa tankar som kommit upp. Och har då försökt kompensera alla negativa tankar med hur mycket jag har att vara tacksam för (positiva) tankar. OBS jag använde den röda till positiva tankar.*

*Jag har i huvudsak försökt att mäta nöjdheten med min dag, vilket gett mig tillfälle att reflektera över vad jag gjort och att jag faktiskt åstadkommit en hel del som jag är riktigt nöjd med. Efter ett par veckor visade det sig att jag i huvudsak varit nöjd med alla mina dagar, och att eventuella stressmoment var försumbara.*

*Varje gång jag öppnar/läser upp min kontorsdörr så se jag mitt nya 'mem'. Minst 10 gånger om dagen påminns jag då jag öppnar dörren. Pärlorna/låsen har jag inte använt. Det passar inte mig att föra dem fram och tillbaks. När jag ser på feelometern tänker jag på andas lugnt och fridfullt, att stanna upp en stund och tänka efter var jag är och vem jag är och att njuta lite av livet. Jag blir glad över att se feelometern som gör mig lugnare och mer harmoniskt! (Det låter ju inte klokt, att en metallgrunka kan få*

en på andra tankar!) Kvalitén är bra på prototypen dock har en pärla i radbandet försvunnit. Kanske är det en symbolisk handling som jag inte har kopplat ännu.

Först testade jag med att föra den röda på när jag stressade när jag inte själv ville men "måste". Det funkade inte, då jag inte kom ihåg på kvällen hur jag gjort. Försökte även föra det kontinuerligt, men glömde även då.

Nästa försök blev med "bra dag" eller "dålig dag". Även detta misslyckades, då jag numera oftast/alltid tycker att dagen på något sätt varit bra och dålig.

Det jag provade sist var om jag höll vad jag tänkt göra under dagen. Det blev bara rött!

Feelometern kunde jag ha till så mycket: om jag hade sovit bra, hur många sura ansikten jag mött under dagen, etc. Fast det viktigaste var nog att den skapade så många samtal med mina kunder. Människor blir helt enkelt nyfikna.

Jag läste instruktionen men blev snarast lamslagen av den. Jag är kreativ och vill ofta komma på något själv, men just vad det gäller manualer brukar jag försöka följa dem slaviskt. Här hamnade jag mittemellan och kunde därför inte göra något.

Jag har mätt när jag mår bra på ena pärlraden kontra när jag är sjuk och känner mej orkeslös på den andra.

Det här är en kul grej. Jag har min feelometer hängande över mitt skrivbord. En påminnelse om att det är viktigt med balansen. Den röda pricken på datorskärmen har jag också kvar!

Jag flyttar knapparna upp och ner efter hur det känns. Ibland frågar folk på besök vad det där är. Det inleder flera goda samtal.

De gånger jag lyckas säga nej på ett sätt som jag själv tycker är bra flyttar jag en kula. De gånger jag gör saker jag borde sagt nej till flyttar jag en kula på den andra sidan.

Jag mäter bra och dåliga saker som händer inom ett dygn. Ett dygn för jag har så kort minne och bra/dåliga saker för att jag vill hitta just den balansen ett antal dagar under månaden. Jag använder den ihop med min dotter och då räknar vi bra och dåliga stunder. Ibland blir det så att vi båda tycker att det blir mycket tjat och då är det bra att veta att det finns en massa trevliga stunder också. Jag tänker använda den OM/NÄR jag får ett jobb för att räkna nej, ja och kloka val. Använder den lite som ett radband under dagen. Pillar och tänker på t ex VKK.

Feelometern har gjort att jag blir påmind om var jag befinner mig nu. Tänk-reflektera-lite mer lugn. Hur får jag det, säga nej, välja bort. Eller som efter en tid kanske mer roliga intryck för att finna balans. Som en inre termometer!

Jag har inte hittat en lämplig användning av feelometern i nuvarande tappning. Men: en möjlig bra användning fast med en viss justering vore såhär:

Jag arbetar med att uppmärksamma min ångestnivå. Ångest mäts på skala 1-10 (samma idé som skattning av smärta). Jag skulle vilja ha 2-3 ytterligare kulrader. 5 rader = 5 dagar. Jag skulle använda en för varje veckodag för att därefter i slutet av veckan registrera (skriva ner) mina ångestnivåer. Det räcker då med 10-15 kulor per rad. Med 3 rader och samma funktion kunde jag registrera morgon – eftermiddag – kväll.

Inom bl a KBT (kognitiv beteendeterapi) samt även inom smärtbehandling är det viktigt att skatta samt registrera ångest respektive smärtnivåer. Jag tror detta (feelometern) vore ett mycket bra verktyg. För mig



skulle det vara en mycket bra hjälp – jag har svårt att komma ihåg ”hur var det nu i morse” eller att varje kväll skriva ner resultatet.

Jag har använt feelometerns röda kulor till det som stressar och oroar mig och de vita till allt det roliga, stimulerande, bra. Feelometern har skapat många samtal om hur vi mår och hur vi reagerar i livet.

En liten solskenshistoria i sann feelometeranda: Två dagar under veckan som gick var jag på konferens på temat "Hur man rehabiliterar människor med psykiska handikapp." En av deltagarna hade problem med en tå. Hon brukade åka skidor, långpromenera med hunden etc etc. Nu kunde hon nästan inte röra sig. Inga skor eller kängor gick på foten och hon var mycket bedrövad. En störande faktor var att hon trots att hon inte var hungrig, ständigt gick i kylskåpet och småät. Detta har resulterat i 9 kg extra hull på 2 månader. Hennes kläder kom hon inte i. Detta sagt under en lunch varpå jag grävde i min handväska och fick fram feelometern. Denna överlämnade jag med instruktioner hur den ska användas. En lyckligare kollega har jag nog inte sett. Det behövdes endast denna lilla kick över tröskeln för att få henne att bryta mönstret. Hon lovade mig att inte fuska. Rött för småätande och silver för varje gång skåpsdörren stänges utan att något stoppas i munnen. Feelometern kan användas till hur mycket som helst!

Min fru ger så sällan någon spontan ömhetsbetygelse – tycker jag. Nu har hon fått feelometern av mig och poängen är att hon varje kväll skall tänka efter om det funnits någon sådan under dagen. Kanske är det så sett från hennes håll, kanske är det bara jag som inte märker det. Om inte, om det verkligen är så att hon nästan aldrig visar att hon bryr sig om mig, är det ju jätteallvarligt.

Tidsanvändning. Påfyllning – dränering. Goda-onda saker.

## 2. Reflexioner som användningen lett till

För mig fungerar feelometern synnerligen proaktivt. När jag räknade 'nej', efterhand allt mer i huvudet än på själva feelometern, ledde det till att jag sade fler nej till uppdrag än vad jag annars skulle gjort. Så snart jag tvekade det minsta tänkte jag: 'om jag säger ja, får jag ju inte räkna en kula framåt på feelometern'. Och det var ju att flytta ett steg framåt på feelometern som var grejen – därför kunde jag styra mig till att säga fler 'nej' vilket var precis vad jag behövde,

När jag räknar lagom-dagar, vill jag förstås ha så många sådana som möjligt, Också då blir feelometern proaktiv och jag slutar arbeta långt tidigare på kvällen än vad jag annars hade gjort.

Först när jag fick den så var jag så där undrande om den skulle kunna vara till någon hjälp för mig. Jag funderade på vad jag skulle behöva följa upp. Detta är dess första stora fördel - DEN LOCKAR FRAM EN REFLEXION om vad jag vill prioritera att utveckla i mitt liv just nu. Jag tvingades att fundera på om och i så fall vad jag har lust och energi att ta tag i just nu. Jag kom till slut fram till att jag, som småbarnsförälder, behöver satsa på att få minst 7 timmars bra sömn varje natt. Om jag får det så fungerar jag bra på jobbet och kan vara så positiv och engagerad pappa som jag vill. Jag satte fast den i hällan på mina jeans och bestämde mig för att efter en bra natt så flyttade jag fram den silvriga sidan och efter en dålig natt så flyttade jag fram den röda sidan. Den andra stora fördelen är att jag HÅLLER FOKUS UNDER EN LÄNGRE TID på det jag vill förbättra i mitt liv. Varje morgon var det dags att fundera över hur natten hade varit, om jag hade kommit i säng i tid, om jag hade somnat fort, om barnen hade varit lugna under natten, etc. När jag flyttade fram den röda sidan så funderade jag på varför det blivit fel och hur jag ska kunna undvika det i framtiden. Den tredje stora fördelen är att den skapar en SOCIAL UPPFÖLJNING. Min fru och mina arbetskamrater blev nyfikna på vad som hängde i mina jeans och det gav ett fokus på min sömn. Jag fick anledning att tala om detta som är så viktigt för mig. Den stora

nackdelen är att den gick sönder efter ca 10 dagar. De två stropparna lossnade. Så jag tror att kvaliteten behöver vara betydligt bättre om den ska hålla för att bära på sig under en längre tid. En annan liten nackdel är namnet. Jag var tveksam till det när jag först såg det och nu när jag ska skriva det här så kommer jag inte ens ihåg vad ni kallade den. Jag hoppas att ni går vidare med det här projektet. Jag bidrar gärna till att sprida den.

Vardagen innehåller fler positiva händelser än vad jag tänker på.

Jag är inte och jag gör inte det jag mätte så ofta som jag trodde.

Feelometern får människor att börja stanna upp och tänka till om hur är det idag och hur mår jag just nu.

*There were more silver beads than red, but not that many more. That was encouraging. I mean, everyone has a bad night now and then, and I think they increase with age. What was more important, was that I seldom had two bad nights in a row, and when I did, it was a sign to make sure I got a good night's sleep the next night. The feelometer helped me focus and measure what I had identified as a source of stress in my life and I realized it is a factor, but not such a big one if I keep the two sides of the chain in balance, preferably with fewer red beads than silver.*

Dagarna i jul- och nyårshelgen blev röda, pga att jag befann mig långt till fjälls med dåliga telefonförbindelser och inte kontaktade så många. Väl hemkommen har det blivit många telefonsamtal till cancersjuka (som kanske genomgår svåra behandlingar och som inte vet om de kommer att överleva sjukdomen). Det är tyvärr så att en cancersjuk ofta tappar kontakten med kollegor och vänner. Många tycker att det är svårt att prata med en cancersjuk person och det händer att en cancersjuk person kommer i affären och möter en kollega, som helt enkelt gömmer sig och inte vågar prata. Vi, som tycker att vi klarar sådana samtal och känner att vi kan glädja en annan människa med ett kort telefonsamtal eller besök, vi bör helt enkelt försöka att vara medmänniska. Varje dag har jag blivit påmind av feelometern runt halsen och den har bidragit till både besök, telefoner mm. Det är klart att om du går och tittar på halskedjan varje dag blir du MYCKET 'klar över' de 'röda dagarna'. Efter att ha berättat om feelometern för andra, har jag ofta fått spontana svar: 'Var kan jag köpa en sådan? En sån behöver jag'

En förundran över vad vi håller på med egentligen... Har länge tänkt att jag ville att dygnet hade fler timmar... Men jag kanske ska lugna ned mig lite och acceptera att så inte är fallet och att JAG måste försöka sätta min agenda så att den håller för mig i första hand. Ska försöka skala bort den tid jag lägger på onödiga saker... ska försöka hitta mer kärna och tanke i var jag lägger min tid och prioritera goa samtal o möten och framförallt satsa mer tid på min egen hälsa!

Hur svårt det är att hitta något bra att mäta. Samt att jag ändå rätt ofta hinner göra det jag tänkt (trots allt).

Det är förunderligt att - även om jag planerat in både ställtid och marginaler - jag blir så överrumplad när det händer akuta saker i min verksamhet. Vid det här laget vet jag mycket väl, att nya oväntade saker händer ofta just när man avslutar något och tror att nu skall jag väl klara min dead-line. Igår var hela dagen vikt för att lägga sista handen vid min pacemakinguppgift. Endast lite småjusteringar återstod. Då hände det ena akuta efter det andra.....kvällen var vikt för ett möte och idag är jag helt uppbokad (bortsett från lunchen ). Så på nytt blir det fritiden som är räddaren i nöden. Dock har feelometern fått mig att se att jag faktiskt lyckats göra en hel del, som jag annars kanske inte ens registrerar.

Jag ordnar alldeles för mycket för andra. Kontrollen över arbetet. Vill få saker klara snabbt. Har högt arbetstempo. Behöver lära mig att gå långsamt fram. Att inte var så ambitiös. Delegera bättre än vad jag

*gör idag. Inte ha så dåligt samvete och känslan av misslyckande. Ensam är inte stark. Släppa kontrollen och även en del av plikt-känslan. I teamets ledardeklaration står följande: 'Var inte rädd för det långsamma framåtskridandet, var bara rädd för stillastående'*

*Det är bra att ha koll på både vad man lyckats med och 'misslyckats' med. Man säger ju ibland att det krävs många positiva saker för att väga upp en negativ. Så behöver det inte vara och är inte så heller. Vi har lättare för att komma ihåg det negativa istället för att ta till sig det positiva.*

*Den röda sidan tar slut fortast!???*

*Det går mycket mer tid än jag trodde till det rutinartade. Undra på att jag aldrig hinner med det andra, viktigare, jobbet! Nu har jag uppmuntrat mig själv och blivit mer vaksam på vad jag väljer att göra.*

*Jag har konstaterat att jag i mitt tycke har alldeles för många negativa starka känslor på en dag, mellan 5 och 15 st. Dessa dagar känns helt bortkastade och det är något som jag måste försöka ändra på. Därefter har jag jämfört olika dagar för att se ett mönster så jag kan undvika situationer och miljöer som får mig att må psykiskt dåligt och istället kunna göra stora och små val som gör att jag är i situationer och träffar människor som är bra för mig så jag fyller min tid med väsentligheter. Feelometern har hjälpt mig att bekräfta för mig själv att jag inte inbillar mig att det är synd om mig eller att jag mår dåligt. Denna tanken har annars kunnat göra att jag mått ännu sämre av dåligt samvete. När jag kan summera att jag fått si eller så många panikattacker, som är ofrivilliga, förstår jag att det inte är så konstigt att jag mår allmänt dåligt den dagen och inget som jag behöver ha dåligt samvete för. Det har hjälpt mig att kunna koppla av och tillåta mig att må som jag mår - vilket brukar leda till att jag mår bättre när jag släpper kontrollen.*

*Nu när jag skall summera min användning av feelometern, tycker jag att det är synd att jag inte har använt den mer. Jag tror att kunde jag bara få in den som en naturlig del i mitt liv, så är det ett väldigt enkelt redskap för att höja min medvetenhet i olika frågor. Jag tycker att idén med feelometern är mycket bra. De gånger som jag kommit ihåg att använda den har den fyllt sitt syfte och hjälpt mig till självreflektion. Jag tror att i mitt yrke är det viktigt med självreflektion och att fundera över hur man prioriterar saker och ting. Det är också viktigt att fundera över balansen i livet. Man är ensam i sin roll som ledare, och har inte direkt några arbetskamrater. Det är därför viktigt att lära sig att själv reflektera över sitt förhållande arbete - fritid. Det finns inga naturliga begränsningar i arbetet. Detta gör att man i princip kan arbeta hur mycket som helst. Finns alltid saker att göra. Jag har kommit fram till, att jag nog har en rätt så bra balans i mitt liv. Men det finns en hel del att göra. Jag måste bl.a lära mig att prioritera rätt, för kunde jag göra det bättre behöver jag inte heller tänka så mycket på arbetet på fritiden. Det är ofta något som ligger och "stör". Det var några saker som blev väldigt uppenbara för mig. t.ex. att jag sover alldeles för lite. Är nämligen kvällsmänniska och har därför ingen lust att gå och lägga mig i tid utan det blir alldeles för sena kvällar, när man sen skall upp och arbeta. Det kom ju inte som en överraskning men det blev så tydligt, när jag såg de flyttade pärlorna.*

*Jag är nöjdare med mig själv än vad jag egentligen trodde.*

*Min slutsats blir, att jag inte har någon nytta av feelometern just nu.*

*Jag inser att jag inte kommer att använda feelometern. Jag tror att det finns flera anledningar:*

- 1. Tid. För att använda den på ett informativt sätt måste jag utforma ett slags system för att göra registreringar. Jag har inte den tid som behövs för att skapa överblick, i synnerhet i ljuset av 2 och 3 nedan.*
- 2. Feelometern är inte kopplad till något slags styrsystem som jag har eller till andra registreringsystem. (Jag har tidbokning och projektplaneringsystem). Det är lite grann som en höjdmätare - meningsfull bara om jag har vingar och dålig höjdbedömning.*

3. Tidsvärderingen (som jag skulle ha använt den till) är inte additiv. Vissa överordnade beslut drar med sig underordnad verksamhet som måste utföras. Det är bara att "gilla läget", alternativt att göra bedömningar som beaktar att man mäter på olika nivåer.

Jag anser fortfarande att det ligger mycket i själva idén. Man undrar ibland vad man håller på med och behöver hålla koll på det. Detta är svårt - även om man är så pass medveten som jag.

När jag fick feelometern hade jag en besvärlig förkylning och hosta som hade pågått sedan drygt en vecka. Jag tyckte att "roligt – jag har fått en liten sak som jag kan roa mej med och känner mej bättre". Jag bestämde att röda bandet var sjukdom – sjuka dagar, och gråa när jag känner mej bra. Min förkylning höll på i ca 3-4 veckor (trots detta försöker jag jobba eftersom jag är egen företagare). Jag är sällan sjuk – det är flera år sedan jag var såhär förkyld senast. Jag kände mej lättad när jag fick börja med dom silvriga kulorna igen (när jag blev frisk). Men samtidigt slog det mej en tanke att det finns säkert en massa människor som alltid eller nästan alltid har värk eller bekymmer med någon sjukdom. Min mamma var en sådan – hon gick bort i somras. Hur känner sig dessa människor egentligen? Kan de någonsin egentligen bli av med "röda" dagarna i sitt liv? Jag tyckte att det var jobbigt med min förkylning som varade några veckor och sedan har jag mått bra igen. Jag brukar inte heller ha ont någonstans i kroppen och inte heller i själen. Jag tycker att livet är bra nu och jag känner mej lycklig och harmonisk – men det är nog en bristvara i vårt samhälle nuförtiden. Visst, jag har haft mina smärtor och plågor också. Jag har varit väldigt nära att gå in i väggen, haft en besvärlig skiljsmessa och dödsfall i familjen. Men livet måste gå vidare – och det gör det! Det är ingen annan som ser till mitt välbefinnande på jobbet eller i hemmet eller någon annanstans om jag inte aktivt gör det själv. Jag tror att man måste lära sig att ta hand om sig själv – det är inte egoistiskt. När man mår bra själv brukar man ta hand om andra också!

Jag lyckas oftare än jag misslyckas. Jag har också tvingats stanna upp och fundera. Det har också varit intressanta samtal med andra när de undrat vad man har om halsen.

Att jag har en tendens att stirra mej blind på det negativa jag gör. Att jag inte stannar upp och "gonar" mej åt goda stunder länge nog. Att det är lättare att visa fram feelometern och försöka förklara för andra. Att jag faktiskt säger nej och det på ett bättre sätt nu än förr.

Vi har inte kommit så långt med feelometeranvändningen än för att reda ut huruvida min fru känner det som om hon ger mig några ömhetsbetygelser eller ej. Arbete pågår.

Jag har kommit underfund med att jag har en tendens att fokusera på allt jag inte hunnit göra istället för tvärtom. Jag behöver få en balans på vad som fyller på och vad som dränerar, detta kan vara ett verktyg för det!

## Diskussion

Det mest uppenbara med det ovanstående är att feelometern fått så många *olika* användningar – precis som avsikten var. Den har hjälpt flertalet av dem som besvarat enkäten att komma underfund med vad som de tycker är så viktigt att det är lönt att mäta. Dessutom har många fått nya tankar, ibland rentav aha-upplevelser av resultatet. Hur representativ den grupp är som valde att svara jämfört med samtliga provanvändare går inte att veta. En första gissning är att de svarande är de mest engagerade – men jag är inte helt säker på det utifrån vad jag fått mig berättat vid sidan om.

Taylorismen och tidsstudiemännen hyste på sin tid stora förhoppningar om att i detalj kunna komma underfund med bästa sätt att utföra arbete på ett tidssnålt sätt. Men människor slog bakut – de följde inte alls samma lagar som vad själlösa varelser skulle gjort, och de presterade sämre när de inte tilläts vara meningssökande och flexibla. Givetvis försökte man efterhand lägga in mänskliga drag i modellerna, men det blev efterhand alltmer oklart vad som borde mätas och hur för att få fram former för arbetsinsatser som skulle vara både långsiktigt hållbara och effektiva.

I dag när det snarare är vi människor själva som för vår egen skull vill komma underfund med hur vi använder vår tid, talar det här mini projektet för att det faktiskt är helt *olika* områden som det är meningsfullt för människor att göra mätningar på. Man kan genom denna frihet själv öka feelometerns användbarhet – under en viss period vill man kanske mäta det ena, under en annan något annat. Det man förlorar i att inte alla mäter samma sak samtidigt (vilket aldrig var avsikten), vinner man genom att den individuella mätningen inriktar sig på det som just den personen finner meningsfullt, helt i linje med att vi känslomässigt fäster oss vid så olika saker. Kanske kan det framöver komma till stånd situationer då hela arbetsgemenskaper eller intressegemenskaper bestämmer sig för att mäta samma sak för att utröna hur lika eller olika man uppfattar en viss företeelse. Också det kan givetvis ge intressanta resultat – men det var inte vad som var fokus här.

En hel del av teknikens fördelar kommer fram i feelometeranvändningen (jämför också *Människonära design*, (Jönsson, (red.); Anderberg; Brattberg; Breidegard; Efring; Enquist; Inde; Mandre; Nordgren; Svensk; Whitelock, 2005):

### 1. Tekniken är ärlig

Det är ingen i det ovanstående som känner det som om tekniken/feelometern lurar dem. Tvärtom tror man att man mäter det man vill mäta och ser att tekniken är vad den ger sig ut för att vara, varken mer eller mindre. I det här fallet är det ju extra uppenbart: det är ju faktiskt bara två rader kulor som kan skapa så många reflexioner...

### 2. Tekniken är neutral

Det är svårt, kanske omöjligt, för en annan människa att vara helt neutral och komma åt de upplevelser du bär inom dig. Ja, det är svårt också för dig själv. Men om du får en mätare med vars hjälp du kan räkna i stycken, går det plötsligt lättare. Förenklat? Ja, visst! Men man får något att förhålla sig till.

### 3. Tekniken är konkret

Det är så hjärtinnerligt skönt när någon frågar "hur är det?" att kunna peka på det rådande feelometerutslaget. Därefter kommer förstås frågan vad det är man mäter just nu, och därefter varför ställningen är 27 – 5. Denna frågan går lättare att besvara än "hur är det"-frågan eftersom den inriktas på det mätta.

#### 4. *Tekniken provocerar*

En tanke eller ett samtal har en viss flyktighet över sig – sover jag tillräckligt, ägnar jag mig åt det jag vill hålla på med, hur ofta visar jag att jag bryr mig om, etc. Börjar man mäta det med feelometern, så finns resultatet kvar så länge mätningen pågår och det kan till slut tvinga fram ett ställningstagande och kanske leda till att en tidigare dold motsättning kommer i öppen dager och måste åtgärdas.

#### 5. *Tekniken överraskar*

Som väntat fick feelometern många andra användningar än dem vi angav som inspiration (jfr bilaga 1) och – vad viktigare är – ledde den till många överraskningar för användaren. Ibland att det inte alls var så farligt som man trodde, ibland att det var mycket värre, ibland att det handlade om något alldeles annat.

#### 6. *Tekniken frigör*

Visserligen finns det några som känner och säger ut att de inte vill mäta det upplevda kvantitativt, men för merparten av användarna är det uppenbart att feelometern hjälpt till att vrida och vända på det förgivettagna och hitta nya aspekter.

#### 7. *Tekniken ger makt*

Feelometern kan på många sätt bidra till empowerment. Den gör det genom sin proaktiva inverkan: om man vill att det skall vara på ett visst sätt, kan blotta beslutet att man skall göra en mätning leda till att man handlar bättre i överensstämmelse med det man vill. Den gör det också genom sin retroaktiva inverkan: när man väl ser ett resultat, har man fått ett beslutsunderlag för att ta fatt på en situation.

## Slutsatser

Å ena sidan: *feelometern* är inte mycket att prata om: två rader kulor med markörer, en sammanhållande platta och en hake.

Å andra sidan: *feelometern som idé* är uppenbart användvärd. Det starkaste beviset för detta är den stora *variationen* i användningsområden – olika provanvändare har utmanats och de har hittat olika användningsområden som de funnit meningsfulla. Beskrivningarna av feelometeranvändningen ger en närhet till det situerade och levda livet. Samma närhet återfinns i reflexionerna över resultaten. Sammantaget når man en betydligt högre grad av konkretion än man brukar göra när man bara berättar för varandra utan att ha några mätresultat att hålla sig till.

*Feelometern som funktionsprototyp* var förvånansvärt välfungerande, men som vidareutvecklad produkt bör den ändras på åtminstone följande punkter (framgår inte av det ovanstående men påpekanden har framförts vid sidan om):

- bättre känsla i samspelet mellan kulor och markörer
- bättre hållbarhet – både pärlraderna och haken klarade nätt och jämnt en användningstid på en månad, och den som fäster sig vid sin feelometer skall kunna ha den mycket, mycket längre än så.

## Referenser

Som beskrevs i avsnittet ”Bakgrund” har många av tankarna bakom feelometern sin grund i sådant som jag gjort tidigare och därmed också i böckerna ”Tio tankar om tid” 1999, ”I tid och otid” 2002, ”Vunnet och försvunnet” 2004 samt ”Hjälper medicinen?” 2005, samtliga Brombergs förlag. På Studentlitteratur: ”Att utmana stressen” 2005 (redaktör tillsammans med Orvar Löfgren, fem andra författare) och Certecs ”Människonära design” 2005 (redaktör, 10 medförfattare).

Douglas Adams, *Liftarens guide till galaxen*, Bonniers 1994, Månocket 1997.

Gaver, William W.; Dunne, Anthony; Pacenti, Elena. 1999. *Design: Cultural Probes. Interactions*, vol. 6, no. 1, pp. 21-29. ACM Press, New York, NY, USA. <http://doi.acm.org/10.1145/291224.291235>

Gaver, William W.; Boucher, Andrew; Pennington, Sarah; Walker, Brendan. 2004. *Cultural Probes and the Value of Uncertainty in Interactions*.

Latour, Bruno. 1991. Technology is Society Made Durable. In J. Law (ed.), *A Sociology of Monsters. Essays on Power, Technology and Domination (Sociological Review Monograph)*, pp. 103-131. Routledge, New York, NY, USA and London, UK.

Ondrus, Helena: *Tid, Tidvis, Tidvisare x 12, Tidvisast*, examensarbete inom industridesignutbildningen, LTH. Se också <http://www.helondesign.com/>

## Bilagor

- 1) Feel-o-metern
- 2) Resultat av provanvändning av funktionsprototypen Feel-o-metern

# Feel-o-metern

En vanlig *klocka* kan hjälpa till med *när* och *hur länge*. Den kan öka lugnet och framför-hållningen men den kan också öka hetsen och minska marginalerna. *Almanackan* kan stödja *planering*, *överblick* och *tillbakablick*. Även den kan både brukas och missbrukas. Varken klockan eller almanackan är inriktade på den *upplevda tiden* eller *meningsfullheten*.

Det är däremot *Feelometern*. Du får den här som en *funktionsprototyp* – det är ingen färdig produkt eller ens någon färdig prototyp men den går att provanvända som den är. Den är tänkt som ett hjälpmedel för självreflexion och gärna åtföljande samtal, den vill bidra till ökad medvetenhet och kanske andra prioriteringar. Den är med andra ord ett *pacemakinghjälpmedel*. Välkommen att prova den, individuellt eller i grupp.





*Feelometern* består av två pärlband med en flyttbar markör på ömse sidor om den sammanfogande mittplattan. Du kan ha den i fickan eller hänga den i dess nyckelfäste i byxhålla, blyxtlås eller halsband så att andra börjar undra kring din ”mätning”. När du börjar använda den skall båda markörerna vara längst in. Vardera länken har 42 pärlor.

*Feelometern* kan användas dubbelsidigt för att ge ledning om balanser och obalanser eller enkelsidigt för att påvisa hur många eller hur ofta. Det är bara fantasin som sätter gränser för vad du kan använda den till – men vill du överhuvudtaget ha den, är den meningsfull och vad har den för effekt för dig? Vi ger några exempel på baksidan, bara för att du skall komma igång.

Berätta på <http://www.certec.lth.se/pacemaking/feelometern> vad du använder den till och gör det senast den 10 februari 2006. Ett alternativ är att fylla i bifogat formulär och skicka det till Bodil Jönsson, adress enligt nedan. Om du *inte* använder *Feelometern* till något, är också det en värdefull information för oss.

Goda hälsningar i december 2005

Bodil Jönsson  
professor  
[assist.bodil@certec.lth.se](mailto:assist.bodil@certec.lth.se)  
Certec, LTH  
Box 118  
221 00 Lund

Helena Ondrus  
industridesigner  
[ondrus@hotmail.com](mailto:ondrus@hotmail.com)

# Lite fantasistimulans (låt dig nu för all del inte begränsas av den!):

Du kan använda *Feelometern* för först den ena sortens mätning, sedan den andra, sedan den tredje, etc. Du kan också lägga undan den några månader och ta fram den igen. Men i den här första fasen vi vill ha återkoppling från dig senast den *10 februari*.

## **Dubbelsidig användning**

*Bara som en minnesregel: låt ”rött” stå för negativt (vad du nu lägger i det...).*

Vid dubbelsidig användning är det *balansen* som skall lysa dig i ögonen. Går markörerna ungefär lika snabbt utåt eller rusar den ena ifrån den andra? Är du nöjd med det du får veta om din balans? Om inte – vad tänker du göra åt det?

### *Exempel på möjliga registreringar*

- Var detta en ”bra dag” (silver) eller var detta en ”dålig dag” (rött)?
- Hur många tillfällen idag har du offrat din fritid för ditt arbete eller ditt arbete för din fritid? Håll koll på hur många dagar som gått innan den ena markören löpt bandet ut.
- Hur många deadlines har du klarat att hålla kontra hur många har du missat? Håll koll på hur många dagar som gått innan den ena markören löpt bandet ut.
- Hur många timmar har du arbetat i dag kontra hur många timmar har du haft fri tid?

## Enkelsidig användning

Vid enkelsidig användning är det meningen att du skall få svar på frågor som ”hur många?”, ”hur ofta?”

*Exempel på möjliga registreringar*

- Hur många vakna timmar har du *inte* tänkt på arbetet? Summera vid dagens slut. Håll på med flyttning av markören tills bandet är slut. Hur många dagar tog det?
- Hur många vakna timmar tycker du att du slösat bort i dag, alltså inte haft till något vettigt överhuvudtaget? Hur många dagar tog det innan markören nådde bands ände?
- Har du ätit ordentlig frukost/ lunch i dag?
- Sov du tillräckligt natten som gick?

# Resultat av provanvändning av funktionsprototypen *Feel-o-metern*



Vi är tacksamma för att få din återkoppling senast den 10 februari 2006 på [www.certec.lth.se/pacemaking/feelometern](http://www.certec.lth.se/pacemaking/feelometern).

Vill du hellre använda pappersversionen så kan du skicka den till Bodil Jönsson, Certec LTH, Box 118, 221 00 Lund.

Textrutorna är kanske för små i pappersversionen – skriv i så fall gärna på fler papper. På nätet är textrutorna maximerade till 4 A4-sidor.

- Jag tycker *Feelometern* är meningslös och har inte använt den.

Om du kryssat i ovanstående ruta finns det förstås ingen anledning att fortsätta till det nedanstående, men var snäll och skicka in ditt meddelande ändå, för det är en information också hur många som tycker att *Feelometern* är meningslös.

---

- Jag kommer att rekommendera *Feelometern* till andra.
- Jag tror att jag kommer att fortsätta att använda *Feelometern* då och då för olika ändamål.
- Jag har hittills lånat ut *Feelometern* till \_\_\_\_\_ andra personer.
- Jag uppskattar att min *Feelometer* hittills lett till \_\_\_\_\_ samtal med andra människor.
- 

Jag är

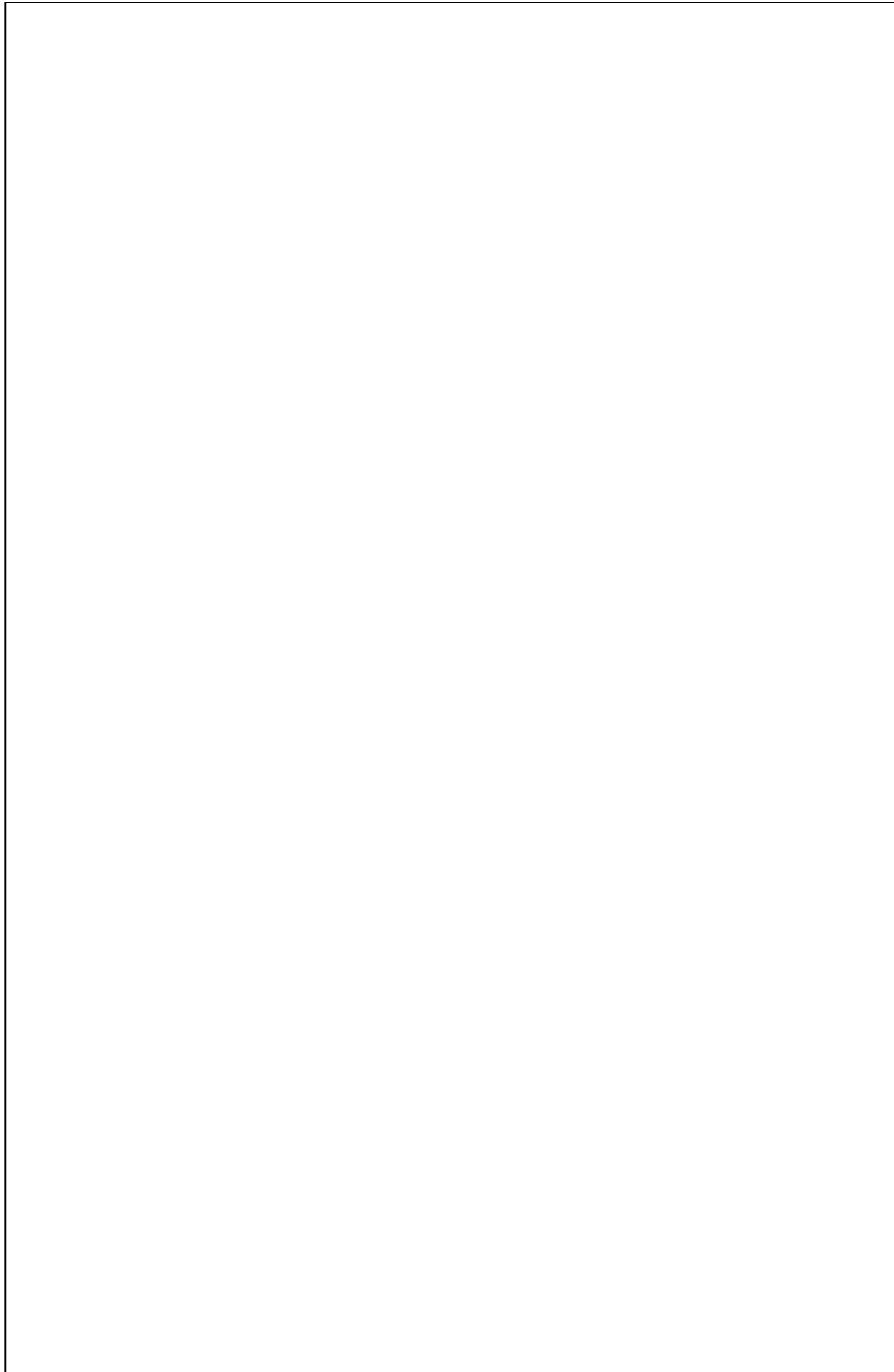
Man

Kvinna

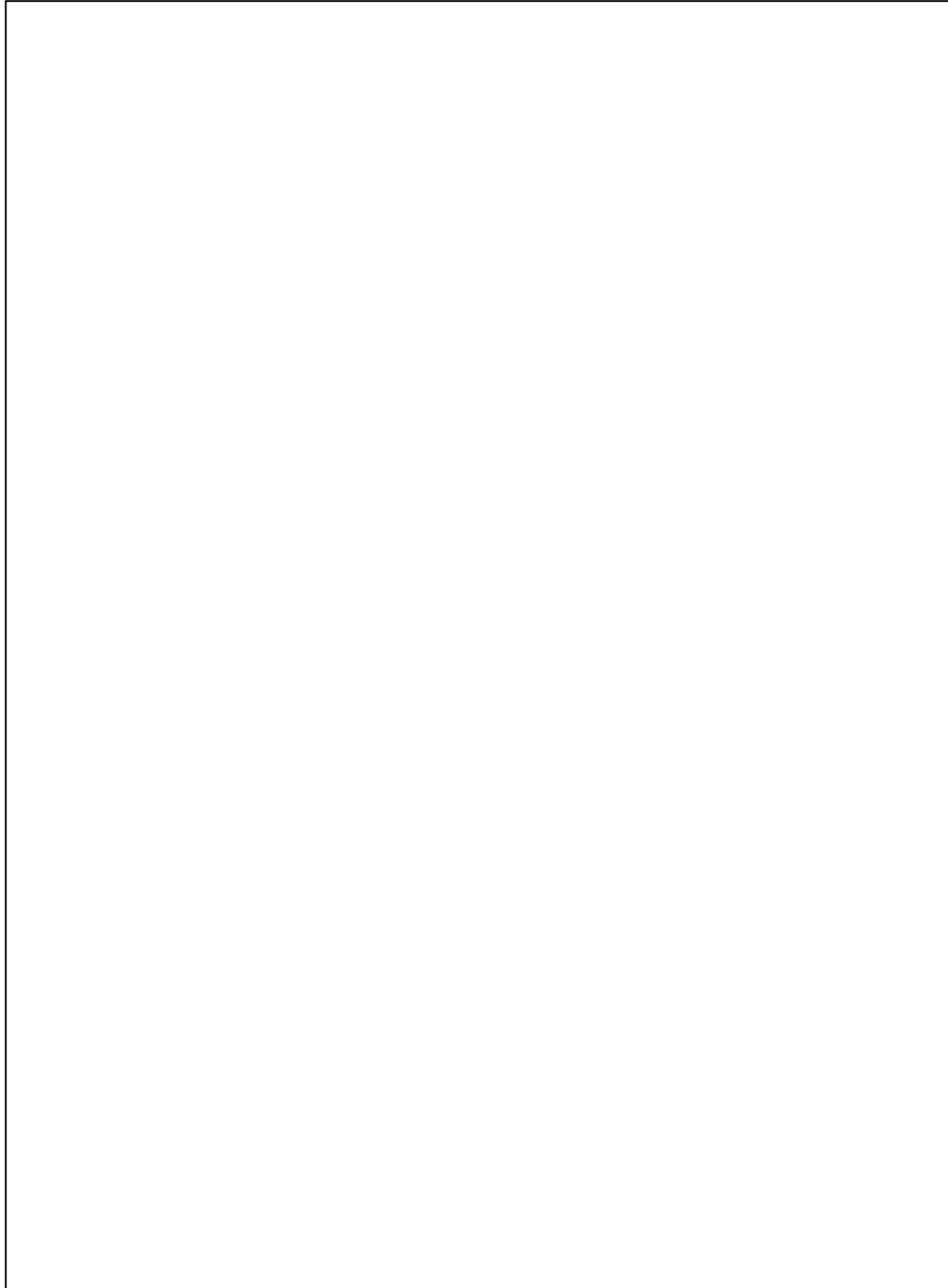
Ålder: \_\_\_\_\_ år

---

Det här är de områden på vilka jag hittills provat *Feelometern*  
(använd fler papper om det inte får plats här):

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down the areas where they have tested the 'Feelometer'.

Genom att använda *Feelometern* och reflektera över resultaten har jag kommit underfund med att (använd fler papper om det inte får plats här):

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections and findings. It occupies most of the page below the introductory text.

# Certecs rapporter

Andra rapporter från CERTEC inom närliggande områden:

Enquist Henrik

Mina medicinska bilder, 2004

Jönsson Bodil; Whitelock Ingrid

Pacemaking Jönköping, 2004

Jönsson Bodil; Deaner Eileen; Mandre Eve;

Nordgren Camilla; Svensk Arne

Funktionshinder, säkerhet, osäkerhet och katastrofer,  
2004

Jönsson Bodil; Malmberg Lone; Svensk Arne;

Anderberg Peter; Brattberg Gunilla; Breidegard Björn;  
Eftring Håkan; Enquist Henrik; Flodin Eva; Gustafsson  
Jörgen; Magnusson Charlotte; Mandre Eve; Nordgren  
Camilla; Rasmus-Gröhn Kirre

Situated Research and Design for Everyday Life, 2004

---





En vanlig *klocka* kan hjälpa till med *när* och *hur länge*. Den kan öka lugnet och framförhållningen men den kan också öka hetsen och minska marginalerna. *Almanackan* kan stödja *planering*, *överblick* och *tillbakablick*. Även den kan både brukas och missbrukas. Varken klockan eller almanackan är inriktade på den *upplevda tiden* eller *meningsfullheten*.

Det är däremot *feel-o-metern*, i det följande kallad *feelometern*. Den utvecklades som en *funktionsprototyp* och det som redovisas här är hur funktionsprototypen kom till och provanvändes. Feelometern är tänkt som ett hjälpmedel för självreflexion och gärna åtföljande samtal, den vill bidra till ökad medvetenhet och kanske andra prioriteringar. Den är med andra ord ett *pacemakinghjälpmedel*.

Den här rapporten hittar du också på Internet:

<http://www.certec.lth.se/pacemaking/feelometern/slutrapport.pdf>



Avdelningen för  
rehabiliteringsteknik,  
Inst för designvetenskaper,  
Lunds tekniska högskola



Certec, LTH  
Box 118  
221 00 Lund



Sölvegatan 26  
Lund



046 222 46 95



046 222 44 31



[lena.leeven@certec.lth.se](mailto:lena.leeven@certec.lth.se)



<http://www.certec.lth.se>

Certec är en avdelning inom institutionen för designvetenskaper vid Lunds tekniska högskola.

Vår forskning och utbildning har en uttalad avsikt: att människor med funktions- nedsättningar skall få bättre förutsättningar genom en mer användvärd teknik, nya designkoncept och nya individnära former för lärande och sökande.

Drygt 20 människor arbetar på Certec. Den årliga omsättningen är cirka 12 miljoner kronor.

INTERNRAPPORT CERTEC, LTH NUMMER 1:2006

ISRN CERTEC-IR-06/1-SE

URN:ISRN:CERTEC-IR-06/1-SE

ISSN 1101-9956

MARS 2006

Bodil Jönsson

Feel-o-metern