Gjør tiltak for å konsentrere seg bedre:

Øver seg på å legge ve

KONSENTRERT: *Jessica Allen Hanssen, Mats Myrstad og Ellen Marie Sæthre-McGuirk har fem minutter pause før de går i gang med nye 25 minutter med konsentrert jobbing.*

Er du én av dem som «skal bare» både det ene og det andre før du går i gang med det du egentlig skulle gjort?

TRUDE LANDSTAD
tl@an.no
480 47 773

BODØ: – Jeg får plutselig lyst til å rydde og vaske og trene – alt som jeg ellers ikke har lyst til, sier Mats Myrstad. Han skal skrive bacheloroppgave. Nå er han med på Shut up and write! (Hold kjeft og skriv!) – et tilbud for dem som ønsker å legge bort tidstyver og utsettelser.

– Mange opplever at alt annet kommer først fordi de ikke ønsker å begynne å gjøre det de skal, sier Leticia Antunes Nogueira. Hun er førstebibliotekar ved Nord universitet, og denne dagen har hun invitert til Shut up and write.

– Det handler ikke om at andre skal være stille. Det er du selv som skal skru av og være stille for å konsentrere deg, sier hun.

Jobb og pause

I underetasjen i biblioteket sitter det tre personer som har meldt seg på Shut up and write denne dagen. Det verken plinger eller lyser fra mobiler. Mats Myrstad og de andre to gjør det de skal i 25 minutter, så tar de fem minutters pause før ny arbeidsøkt og pause. Dette gjør de fire ganger – altså i to timer.

– Jeg har nylig begynt å skrive bacheloroppgave, og jeg synes det er vanskelig å komme i gang, sier sykepleierstudent Mats Myrstad. Han tror det hjelper at flere sitter sammen og konsentrerer seg om sitt, før de så tar en kort felles pause.

> ***Mange opplever at alt annet kommer først fordi de ikke ønsker å begynne å gjøre det de skal.***
>
> **LETICIA ANTUNES NOGUEIRA**
> ***Førstebibliotekar ved Nord universitetet***

– Nå synes jeg det er lettere å komme i gang. Når man først er inne i stoffet, går det lettere, sier han. Leticia Antunes Nogueira mener at metoden kan brukes til mye.

– Det ikke det at man ikke kan klare å konsentrere seg på egen hånd, men å ta en beslutning tar energi. Når noen andre har sagt at sånn er det: nå skal du jobbe så lenge og deretter ta pause, er det lettere. Det handler også litt om fellesskap. Når du ser at andre jobber, er det enklere å konsentrere seg om det du selv skal gjøre, sier hun.

Det bekrefter Jessica Allen Hanssen, professor i engelsk fagdidaktikk ved universitetet.

Positivt press

– Hvis jeg sitter alene og skal jobbe, er det fristende å lese eposter. Når jeg sitter her, føler jeg på et positivt sosialt press. Jeg vet at Ellen ser meg, og det gjør at jeg konsentrerer meg, smiler hun, og kikker på kollegaen som også har funnet veien til Shut up and write.

Professor Ellen Marie Sæthre-McGuirk er redaktør for et tidsskrift og trenger å komme seg ut av kontoret for å jobbe uavbrutt. Det gode miljøet på lærerutdanningen der hun jobber, er gull verdt, men fører også til avbrytelser, sier hun. Så nå har hun stukket av for å jobbe uavbrutt.

Øve på konsentrasjon

– Og her får jeg trening og en oppfriskning i det å konsentrere seg. Hun kjenner godt til «Shut up and write» fra hun ble introdusert for teknikken under et universitetsopphold i Brisbane i 2018 og tok den med seg til Nord universitet. For henne er metoden også en påminnelse om å ta jevnlige pauser fra arbeidet.

Hun tenker at dette er en teknikk som egner seg til mye annet enn skriving og lesing.

– Den kan brukes når du skal i gang med noe du vegrer deg mot å gjøre.

ekk telefonen

FOTO: TRUDE LANDSTAD

SKRIVE: *Mats Myrstad har fått beskjed om å skrive, og det gjør han.*

HJELPER ANDRE: *Leticia Antunes Nogueira hjelper andre til å legge bort mobilen og konsentrere seg.*

PAUSE: *- Når noen andre har sagt at sånn er det: nå skal du jobbe så lenge og deretter ta pause, er det lettere, sier Leticia Antunes Nogueira.*

SER MEG: *- Jeg vet at at Ellen ser meg, og det gjør at jeg konsentrerer meg, smiler Jessica Allen Hanssen. Ellen Marie Sæthre-McGuirk i bakgrunnen.*

God tidsbruk?

Når utsettelsestrangen - prokrastineringen - melder seg hos Leticia Antunes Nogueira, bruker hun å si til seg selv: hva er den minste biten jeg kan gjøre av denne aktiviteten? Hvis jeg for eksempel egentlig skal ut og løpe - hva er den minste biten av den aktiviteten? Jo, jeg kan gå en tur. Og med én gang jeg har skiftet klær, så løper jeg kanskje likevel. Man lurer liksom seg selv. Eller så er jeg kanskje så trøtt og uopplagt den dagen at jeg bare går en tur. Det er også greit, sier hun.

- Hva er ditt råd til alle som kjenner på at de bruker for mye tid på mobilen?

- At de spør seg selv: er det verdifull bruk av tid? Kunne jeg gjort noe mer verdifullt?

ÅPNING: *Andreas Bakklund Strømsnes og Henriette Næss Ebbesen klargjør senteret før åpning.* FOTO: PRIVAT

Åpner nytt senter

Fredag legger Andreas Strømsnes en ny brikke i konsernet sitt i Bodø. Da åpner han Nordnorsk Motorsenter.

RUNE GRØNLIE
rg@an.no
415 18 140

BODØ: På cirka 900 kvadratmeter skal han selge produkter fra Yamaha.

Med seg på laget har han blant andre Henriette Næss Ebbesen fra Framinord som er et av selskapene hans. Hun har ansvaret for markedsføringen og forteller at de skal selge alt fra motorsykler til båter, via vannscootere og påhengsmotorer.

- Han har valgt å starte en ny butikk. Det kommer til å bli et av landets råeste motorsentre og en av få som er fullsortemangsforhandlere for Yamaha, sier Ebbesen.

Det hele startet i 2018 da CEO Andreas Bakklund Strømsnes kjøpte et gammelt fryselager som tilhørte den gamle sildefabrikken på Burøya. Her startet han verkstedet Nordnorsk Marinesenter.

- Andreas eier alt selv. Det startet med marinesenteret som utviklet seg til et svært konsern. Han er med på å trekke en masse folk fra andre siden av byen, forteller hun.

Nylig kjøpte han også Norep, et selskap som blant annet selger arbeidsklær og verneutstyr til bedrifter.

- Det Andreas får til er unikt, fastslår Ebbesen.

På fredag åpner altså den nyeste brikken til Strømsnes som er Nordnorsk Motorsenter.

- Da er det offisiell åpning. Yamaha-teamet reiser også nordover for å vise fram varene sine og gi kundene service. Det blir en stor åpning, forteller Ebbesen som også er medeier i markedsbyrået FRAMiNORD.

For å feire åpningen gir de bort en Yamaha MP 125.

- Det er en lett motorsykkel som vi gir bort etter å ha kjørt en konkurranse på sosiale medier, forteller hun.

Sjøsiden Invest har også skapt mange nye arbeidsplasser i Bodø.

- Det er ansatt rundt ti personer på kort tid, forteller Ebbesen.

Totalt jobber det nå cirka 30 personer i selskapene til Strømsnes.

- Selv begynte jeg her for ti dager siden og er altså medeier i FRAMiNORD som også Andreas nylig etablerte. Her gjør han det mulig for meg å utvikle min drøm, men det er en historie for seg selv, ler Ebbesen og legger til:

- Jeg føler meg skikkelig heldig å bli en del av slike store prosjekter, sammen med han og det gode teamet han har skapt. Dette blir skikkelig spennende og jeg har en følelse av at det kommer til å gå av skaftet, sier Henriette Næss Ebbesen.

YAMAHA: *Nordnorsk Motorsenter skal selge produkter fra Yamaha.*