

## managementskolan, del 4

## JOBBA INTE IHJÄL DIG!

Att satsa allt på jobbet på bekostnad av privatlivet är inte så lyckat. Vill man undvika att bli utbränd gäller det att hitta den rätta balansen mellan arbete och fritid. Något som inte alltid är så lätt.

Många tycker att de har dålig balans mellan arbete, familj och egna intressen. Jobbet dominerar och det blir nästan ingen plats för annat i livet. Högarna på skrivbordet och i e-postlådan växer. Man känner att man alltid måste vara anträffbar och tar dessutom med sig arbete hem på kvällar och helger.

Hur ta sig ur rävsaxen? Det är en sak att säga till sig själv att man måste ändra livsstil – men hur ska man gå från tanke till handling?

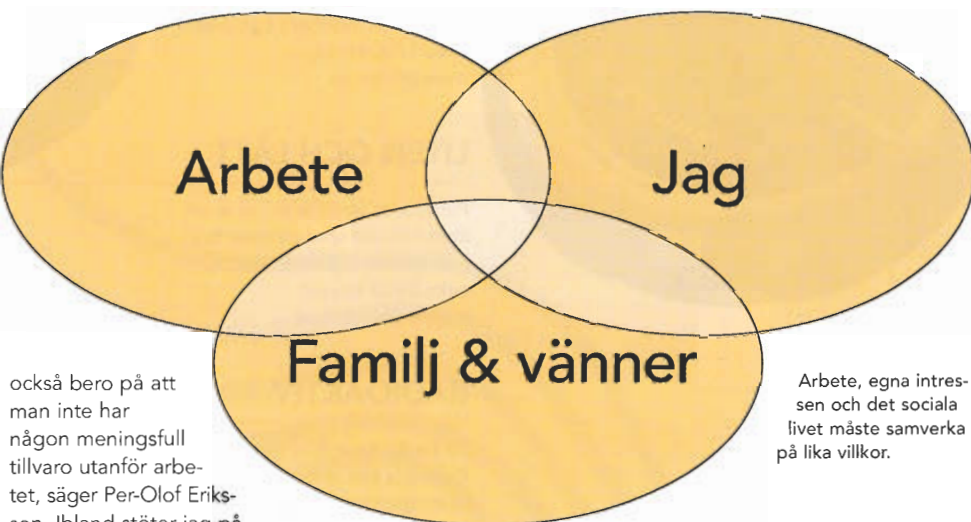
– Det första man måste göra är att fråga sig varför man jobbar alldeles för mycket, säger Per-Olof Eriksson, som är legitimerad psykolog, konsult i livs- och karriärplanering och forskare vid Stockholms universitet.

Obalansen kan bero på företagsrelaterade faktorer. Det kan handla om att organisationen slimmats så att det lagts för mycket arbete på varje enskild individ eller att medarbetarna inte får veta om de presterar tillfredsställande eller inte. Företagskulturen kan vara sådan att det inte anses okej att hålla en vettig balans mellan arbete och fritid.

Skämtet att den som går hem halv fem–fem bara arbetar halvtid är inte ovanligt, men det avslöjar en osund företagskultur.

■ Orimligt mycket jobbande kan också bero på individen själv. Många har svårt att säga nej när chefen, en medarbetare eller en arbetskamrat ber om något. Den som har svårt för att sätta gränser och tar på sig för mycket har ofta problem med självförtroendet eller självkänslan. Det kan handla om att inte ha blivit bekräftad av chefer eller, längre tillbaka, av föräldrar.

– För mycket jobbande kan



också bero på att man inte har någon meningsfull tillvaro utanför arbetet, säger Per-Olof Eriksson. Ibland stöter jag på människor som går in för sitt arbete så mycket att de tappar allt annat – relationer, fritidsintressen, ja allt.

Den som säger sig älska sitt arbete och inte har tid för annat än jobbet kanske egentligen har en stor tomhet i sitt liv som man försöker fylla med ett frenetiskt arbetande.

Är faktorerna bakom det överdrivna jobbandet främst företagsrelaterade gäller det givetvis att angripa de problemen. Till exempel genom att först prata med arbetskamrater och höra hur de upplever situationen och sedan med chefen.

Men finns förklaringarna främst hos dig får du ta itu med dig själv.

– En utpräglad riskgrupp är de, åtminstone till synes, starka människor som är engagerade i allt de gör och alltid ger järnet, säger psykoterapeuten Lena Nevander Friström, som skrivit boken *Fångad av arbete* (Natur & Kultur). De är attraktiva människor. Vi vill ha dem som kompisar, gifta oss med dem och ha dem som arbetskamrater. De finns ju alltid där för oss, de är intresserade och hängivna. De säger alltid ja – utom till sig själva.

Arbete, egna intressen och det sociala livet måste samverka på lika villkor.

Om de inte hejdar sig i tid – eller hejdas – är risken stor att de till slut går in i väggen och utbrändheten är ett faktum.

I rutan härintill finns en lista över symtom på för mycket arbete hämtad ur boken *En lägre växel – Råd om du vill arbeta mindre och njuta mer* av John D Drake (Svenska Förlaget). Författaren menar att den som prickar för fem eller fler alternativ antagligen arbetar för mycket.

■ Boken ger många konkreta råd om hur man tar sig ur arbetsfällan. Först och främst måste man bestämma sig för om man verkligen vill ändra på sitt liv eller inte. Alla större förändringar känns riskabla och inger oro. Drake menar att första steget är att erkänna att rädslan existerar.

Sedan bör man prata med till exempel sin familj eller andra närstående om rädslan, och om riskerna och vinsterna med en nedtrappning. Tänk på att om man väljer att inte göra något alls, eller att skjuta upp beslutet, kan det också innebära en risk, nämligen att man äventyrar sin hälsa, sina familjerelationer

och sitt personliga välbefinnande.

Ett stort hinder när det gäller att minska arbetsbördan är att det är svårt att ens finna tid att fundera över det. Försök att ta ett par dagar ledigt före eller efter ett veckoslut. Eller ägna en del av semestern åt frågan.

Vad kan man då göra för att förbättra sin arbetsituation? John Drake talar om lågriskalternativ och om mer riskabla steg. Lågriskalternativ är till exempel att träna sig i att sätta vettiga deadlines för olika uppgifter. När man får frågan "När kan du vara klar?" gäller det att reservera tid för oförutsedda händelser och en rimlig arbetstakt. Ofta är det realistiskt att fördubbla den tid man räknar med att en uppgift kommer att ta.

Andra lågriskalternativ är att träna dig i att säga nej när så är befogat (även till roliga uppgifter!), klargöra på jobbet att det är viktigt för dig att ha tid för familjen, försöka undvika tjänsteresor på helgerna, boka in privata åtaganden i almanackan och se dem som lika viktiga som tjänsteärenden, sätta en tidsgräns för hur länge på dagen du ska vara kvar på

jobbet – och sedan stå fast vid det du bestämt dig för.

Drake går också igenom ett antal mer riskabla steg – som att gå över till deltid, be om förflyttning åt sidan eller nedåt, börja distansarbete, dela på jobbet med en **arbetskamrat**, deltids- eller förtidspensionering och att tacka nej till en befordran. De här **alternativen** kräver mer eftertanke och bra argument när man ska sälja in dem.

■ Avslutningsvis ger Drake rådet att inte greppa om för mycket utan att genomföra en förändring i taget. En bra idé är att börja med förändringar som är någorlunda enkla. Det gäller att kunna dela upp en tänkt förändring i **flera delmål** som vart och ett känns lätt att uppnå.

Säger chefen blankt nej till dina planer på nedtrappning får du välja mellan tre möjligheter – att inte göra någonting, att försöka igen senare eller att sluta. Drake diskuterar för- och nackdelar med de tre möjligheterna.

Chanserna att möta förståelse från ledningen borde dock vara goda och är givetvis större ju värdefullare för företaget man anses vara. De höga sjukskrivningstalen i Sverige och allt tal om utbrändhet har ökat förståelsen för problematiken på många företag.

Det finns till och med företag som erbjuder sina anställda så kallad livs- och karriärplanering. Då får man hjälp av en konsult att penetrera vad man egentligen vill med sitt liv och vad man helst vill arbeta med, sina egna styrkor och svagheter, kunskaper och erfarenheter – och inte minst balansen mellan arbete och fritid. Alltihop ska sedan utmytna i en handlingsplan. ■

## ÄR DU I RISKZONEN?

Många arbetar för mycket och riskerar utbrändhet som följd. Här kan du lätt kolla om du själv är i riskzonen. Den som känner igen sig i fem eller fler alternativ på nedanstående lista arbetar troligen för mycket.

- Familjen klagat över att jag inte hinner hem till middagen.
- Jag tar med mig arbete hem nästan varje helg.
- Jag mår inte bra när jag tänker på hur arbetsinriktad jag är.
- På jobbet upplever jag frustration över att jag aldrig verkar komma i kapp.
- Jag mår ofta bäst när jag är i full gång, oavsett om det är på jobbet eller hemma.
- Jag ringer till eller tittar in på jobbet åtminstone två gånger under min semester.
- Jag har skjutit upp eller flyttat min ledighet åtminstone en gång under det gångna året.
- I tysthet bär jag på en önskan att arbeta mindre eller kliva av ekorrhjulet.
- Jag är arg för att min arbetsgivare kräver så mycket av mig.
- Familj och nära vänner uttrycker ofta missnöje över att jag så ofta är ute på affärsresor.
- Jag känner mig skyldig när jag går från jobbet i tid.

Listan är hämtad ur boken *En lägre växel* av John D Drake (Svenska Förlaget).