

h&m clubmazine

1/2001

EXKLUSIVT!
LUNCH MED
JUDE LAW

SEGRA ÖVER
STRESSEN

ÅK! BUDAPEST
HELSINGFORS
GRAN CANARIA
ISLAND

LAGA RIKTIGT
VANLIG MAT

vårens vinnare

MODET • MEJKEN • STILEN

MEDLEMSSIDOR

EN DAG MED
H&M:S DEKORATÖR
CLUBERBJUDANDE
RABATT PÅ TRÖJAN

VINN EN LYXIG
RESA FÖR TVÅ

H&M

ETT MODEMAGASIN TILL DIG SOM
HAR HENNES & MAURITZ CLUBKORT

Tar jobbet upp allt mer av din tid? Då är det dags att stanna upp, tänka till och försöka återfå balansen i livet. Kom igen, det är du som bestämmer!

AV EVA B KJELLER ILLUSTRATION PIA KOSKELA

Kom ikapp dig själv

Nyligen var jag bjuden på tjejmiddag, i normala fall det ultimata tillfället att få älta relationsproblem. Men något har hänt. Det är inte längre människans fel och brister (eller tillgångar) som står överst på dagordningen – nu snackar vi jobb på tjejmiddagarna!

Bara under veckan som gått har jag lagt märke till flera tydliga fall av jobbfixering:

- En kompis bokade av vår utekväll i sista minuten med förklaringen att hon helt enkelt inte kunde komma ifrån kontoret, hon var inte klar än.
- En kollega kunde inte ta lunchrast eftersom hon ansåg att någon på redaktionen borde vakta telefonen.
- När vi såg en krogshow plockade min man upp anteckningsblocket mitt i varmrätten (hällefundra) och började skriva ner jobbidéer.

Känner du igen dig? Ja, då är du säkert populär på arbetsplatsen. En sådan som ställer upp. Som alltid finns tillgänglig på telefon, även under semestern. Och gärna hoppar in extra på lediga dagar.

Varför inte, undrar du? Pengarna kommer alltid till användning. Och chefen blir ju så tacksam.

Och visst, vi behöver uppskattning. Alla söker vi bevis för att vi duger. Men vad händer när dina allt större insatser efter en tid tas för givna?

Just det. Ingen tackar dig längre för att du offrar hela ditt liv på arbetet. Så du anstränger dig lite till för att få bekräftelse. Och då börjar sambon klaga på att du alltid antingen är på jobbet, pratar om jobbet eller tänker på jobbet. Det vill säga om du har turen att ha en partner.

Kanske har du inte ens tid med relatio-

ner? Då är det hög tid att stanna upp.

– Att inte kunna släppa tankarna på jobbet är ett symptom på att man inte har balans mellan arbete och fritid. Om man fortsätter att vara så uppslukad av sitt arbete riskerar man att bränna ut sig, säger Giorgio Grossi, stressforskare på Institutet för psykosocial medicin på Karolinska institutet.

SE TILL ATT SKAFFA balans i livet, säger samtliga experter på området. Och det är svårt, men inte omöjligt:

- En bekant på en hektisk reklambyrå gick ner till fyra dagar i veckan för att ägna den femte åt yoga. Nu har hon tid för både jobbet, familjen och sig själv.
- En projektledare jag känner lämnade sitt jobb för att utbilda sig till silversmed. Hon jobbar lika mycket nu, men eftersom hon brinner för det hon gör ger det henne massor av energi.
- Ett par bekanta lämnar bort barnen och tillbringar en långhelg per kvartal med att göra "ingenting" tillsammans i en fjällstuga.

DET ÄR VIKTIGT ATT fritiden är en motvikt mot arbetet. Om du jobbar med huvudet, gör något fysiskt på fritiden. Men var inte för aktiv, se till att ha obokad tid och ta dagen som den kommer, säger Nina Vestlund, socionom som skrivit boken *Bränn inte ut dig*.

Den idealiska modellen är jämvikt mellan arbete, relationer och fritidsintressen. För mig blev lösningen att frilansa.

Visst har tryggheten minskat, men även stressen. Jag hinner träna, laga mat, läsa böcker, umgås med människor och göra

SÅ UNDVIKER DU JOBBFIXERING

Giorgio Grossi, stressforskare:

- Om du har en partner du vill behålla så vik minst två kvällar i veckan då ni gör något kul tillsammans och inte nämner jobbet alls.
- Har du ingen partner så gå ut och ragga två gånger i veckan. En kärleksrelation ger motvikt till arbetet.
- Jobba med att stärka självkänslan utanför arbetet.

Claes Estelle, organisationskonsult och psykolog:

- Fundera över existentiella frågor för att inte tappa perspektiv på vad som är viktigt i livet.
- Prata med chefen, kanske förstår hon om du inte vill ta på dig fler ansvarsområden, och tänk lite mer på dig själv och lite mindre på patienter, elever, kunder.
- Ta inte allt på så stort allvar.

Nina Vestlund, socionom och författare:

- Bestäm dig för att gå hem från jobbet klockan 17.00.
- Ta rejäla långhelger då och då och gör något avkopplande som står i motsats till dina arbetsuppgifter.
- Om tiden är rätt och du känner dig redo, vänta inte med att skaffa barn.



ingenting. Och jag har blivit en närvarande dotter, kompis, hustru och plastmamma. Vill man vara djup kan man säga att jag insett att bra relationer är det som verkligen betyder något i mitt liv.

– Om man inte värdesätter det liv man har utanför jobbet, finns det risk för att familj, partner och kompisar faller bort, säger Claes Estelle, organisationskonsult och psykolog som driver självhjälpssajten [www.stressforum.com].

Han menar att vi lättare kan undvika jobbfixering om vi funderar mer över vad som är viktigt i livet. För vad ska vi egentligen med mer pengar till? Fler prylar? Om vi mister hälsan, jobbet eller dem vi bryr oss om – hur mycket tröst får vi då av våra, supertrendiga och svindyra espresso-maskin?

HUR KOMMER DET SIG då att arbetet har blivit så viktigt i vår tid? Ja, till viss del är det de slimmade organisationerna i kombination med högkonjunktur som lett till att arbetsbelastningen är högre än någonsin i många branscher. Dessutom är det modernt med projektanställning och med 90-talets nedskärningar färskt i minne gäl-

ler det att ligga i lite extra så att man inte blir bortvald.

Men till största delen beror vår jobbfixering typiskt nog på oss själva! Alla vi som är nyfikna, ambitiösa, spontana och har jobb vi valt för att vi vill utträtta något viktigt, förverkliga oss själva eller göra karriär ligger i riskzonen. Det vill säga ganska många av oss.

Psykologer menar också att många som överdriver sin yrkesroll gör det för att kompensera brister i sitt liv.

– Många gånger är arbetet en flykt från något annat eller att man inte känner något värde om man inte presterar, att man har bristande självkänsla och inte tror sig vara värd villkorslös kärlek, säger Giorgio Grossi.

Terapi är ett sätt att ta sig an problemet om man inte klarar av att reda ut situationen själv. Eller varför inte skaffa barn? När det gäller jobbfixering och risk för utbrändhet så ligger för en gångs skull inte de ensamstående småbarnsföräldrarna sämst till.

– Barn är en bra försäkring för balans i livet, de behöver bli hämtade en viss tid, de vill gosa, leka och ha hjälp med läxan.

Då måste man begränsa sin arbetstid, säger Nina Vestlund.

Känns terapi och barn som väl drastiska förändringar, så låt mig få rekommendera ett par underbart livskloka romaner som verkligen uppmuntrar till eftertanke: *Tisdagarna med Morrie* (Mitch Albom) och *Veronika decides to die* (Paulo Coelho).

Här tränger sig de viktiga frågorna på, vad är viktigast: Hälsa eller arbete? Skatt eller pengar? Människor eller saker?

Nästa gång jag blir bjuden på tjejmiddag tänker i alla fall jag fråga värdinnan vad som gör henne lycklig – inte hur mycket hon fick i löneförhöjning. ●

Tips på läsning:

- *Bränn inte ut dig* av Barbro Bronsberg och Nina Vestlund. Om du vill lära dig hantera stress och hitta motvikt till arbete.
- *Ett smartare sätt att leva – så får du balans både på jobbet och hemma* av Dianna Booher ger 300 tips på hur du kan hitta balans i livet.
- *Richard Carlssons Hetsa inte upp dig över småsaker på jobbet* ger 100 tips på hur du får en hälsosammare inställning till arbetet.