

utblick

3/2002



FRÅN FÖRENINGSSPARBANKEN – ETT STRATEGISKT AFFÄRSMAGASIN FÖR BANKENS MEDARBETARE

Utblick granskar konkurrenterna

Ett tufft startfält

Expansiv 150-åring i norr | Mer plats för 55+ | Undvik semesterstressen

Semestertid är stresstid. På några få veckor ska man hinna Uppleva och vara Lycklig så det räcker ett helt år. Gör dig själv en tjänst och lägg bort förväntningarna om en perfekt semester, tycker stresspsykologen Claes Estelle.



– Lägg ner schemalaggen och försök koppla bort förväntningarna på den perfekta semestern. Då får du garanterat ut mer av din ledighet, råder Claes Estelle, legitimerad psykolog och en av grundarna av hemsidan stressforum.com.

Så var den här igen. Sommaren. Och med den våra dyrbara, efterlängtnade semesterveckor.

Hur tar du vara på din ledighet? Tänker du ta en dag i sänder? Se hur du mår och hur vädret blir? Eller har du redan proppat almanackan full med aktiviteter?

Semestern är ju faktiskt till för att få oss att gå ner i varv, att släppa stressen. Samtidigt visar flera studier att vi har en tendens att känna stress just på grund av semestern. Det skapas alltför stora förväntningar. Dessa förväntningar kombinerat med planerandet inför själva ledigheten kan i själva verket utlösa minst lika mycket stress som den du känner en hetsig dag på jobbet.

VI LEVER I ETT HAV av outtalade förväntningar. Under semestern kulminerar det och vi drabbas av en rad måsten. Nu ska allt hinnas med. Vänner och släktingar ska besökas. Måtte det inte regna! Du har planerat. Du har bantat. Återstår bara att uppleva!

– Samtidigt förväntas du vara lycklig. Speciellt har par och familjer, ofta omedvetet, en mycket stark press under ledigheten. Det är nu de äntligen ska ha tid för varandra. Det är nu de ska visa hur mycket de älskar varandra. Men problemen uppstår i alla fall. Många är ovana vid att helt plötsligt ha all denna tid ihop. Ofta utbryter storgräl som ibland slutar i skilsmässa. Sätt upp rimliga mål och skruva ner förväntningarna så blir inte fallet så högt om allt inte infrias, säger Claes Estelle, legitimerad psykolog som arbetar som företags- och organisationskonsult i egen regi i företaget Tanke&Handling.

– Till saken hör också att allt fler har en splittrad familj. Den traditionella familjebilanden är i många fall upplöst. Det är mycket som ska hinna koordineras med barnen under några få veckor. Alla ska hinna träffa alla.

CLAES ESTELLE HAR I SITT ARBETE lång erfarenhet av människor med utmattningsdepression. För tre år sedan startade han tillsammans med reklammannen Anders Lignell en ideell hemsida – stressforum.com – som fungerar som mötesplats för människor som vill ha råd och utbyta information i allt som rör stress. Sidan blev en explosion. Behovet

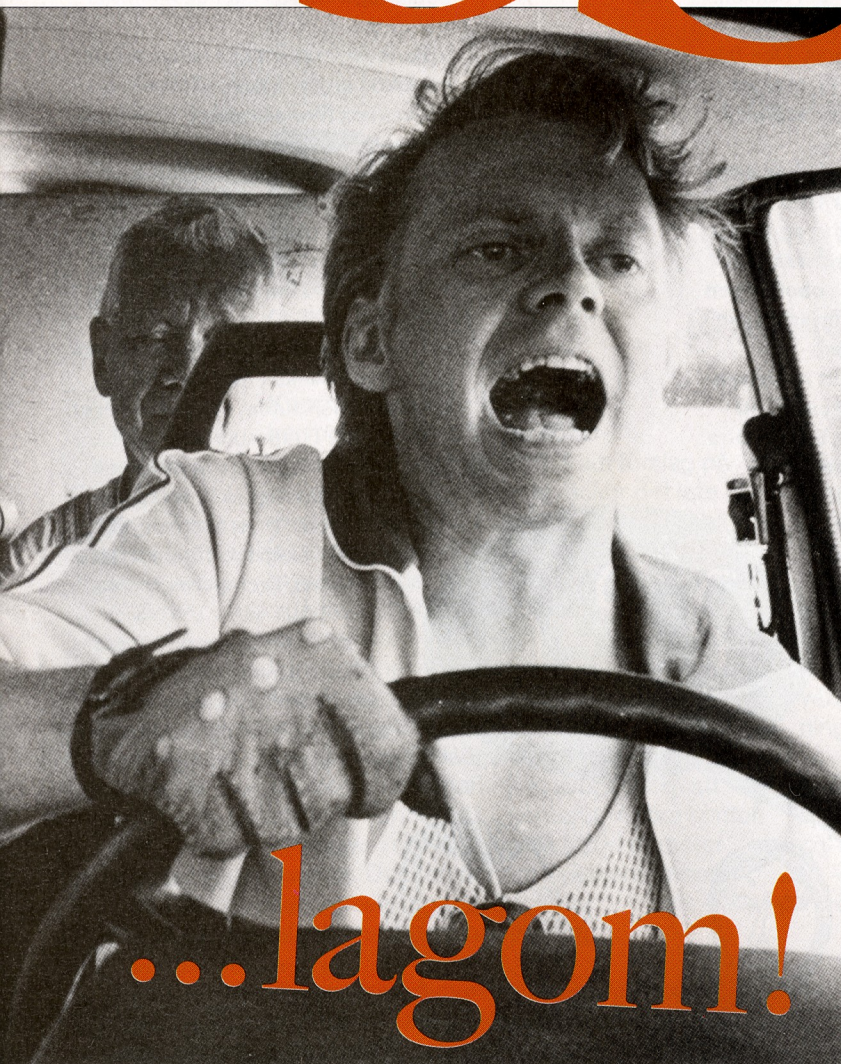


TV-teatern "Vi hade i alla fall tur med vädret" från 1980 med Claire Wikholm och

visade sig vara enormt. Under tre år har det på stressforum.com kommit in över 50 000 inlägg.

– Det märks att det har skett en radikal förändring i samhället de senaste 10–15 åren. Färre personer gör fler saker på arbetsplatserna. Kraven har ökat, vi arbetar mer. Många förtvinar. Vi tar med oss våra jobb hem i större utsträckning, många lever med jobbet dygnet runt. Det är ohållbart i längden. Jag tror att anställda snart kommer att skrika efter att de vill ha tillbaka stämpelklockan! De vill att någon ska säga åt dem: Gå hem! Nu ska du vara ledig!

Stressa



lf Skoglund.

FOTO: LARS WIKLUND SVT/BILD

Det faktum att människor schemalägger och stressar även på sommaren när de är lediga, för att hinna med så mycket som möjligt, ser Claes Estelle som en ren samhällsfara. För dagens människor är det en stor konst att kunna slappna av och släppa körschemat. Samtidigt talar experterna om det livsviktiga i att just inte göra någonting alls. Fler och fler forskningsrapporter tyder på att det är nyttigt att inte alltid vara uppfylld av prestationer. Det är när du är sysslolös som den egna kreativiteten till slut vågar leta sig fram. Många av oss minns vår barndoms sommarlov som otroligt

långa och lugna. Tiden hölls samman. Kanske kändes det så för att dagarna inte splittrades upp i så många inplanerade aktiviteter. Dagens barn aktiveras på ett helt annat sätt. Föräldrar tror att de är dåliga föräldrar om barnen inte hela tiden har ett program, menar en del forskare.

– För dagens barn betyder sommarlov ofta en mängd aktiviteter. De dras med i föräldrarnas ekorhjul där det handlar om att klämma in så många upplevelser som möjligt på så kort tid som möjligt. En pappa sa till mig en gång att hans strävan att matcha barnens aktiviteter fått honom att känna sig som en taxichaufför. Men att låta barnen ha lite långtråkigt är ingenting man behöver vara rädd för. Tvärtom. Vi måste lära oss att inte ständigt ha ett mål. Det handlar om en attityd till livet självt, säger Claes Estelle.

– Vad gäller semestertider ska man inte heller glömma att detta för en del innebär en ren katastrof. Det finns ensamma människor som har sitt enda sociala liv på arbetsplatsen. Och det finns de som helt enkelt inte har råd att ha så mycket aktiviteter under sin ledighet. För dem som känner sig ensamma kan allt prat om familjesemestrar och planer vara outhärdligt. Och att komma tillbaka till jobbet utan att ha något att berätta känns som ett nederlag. Det är vansinnigt.

SÅ, DET FINNS MYCKET att fundera på inför den stundande semestern. Psykologer talar ibland om lustprincipen: det mesta som ger njutning och glädje är bra för oss. Gör det du tycker om – och tyck om det du

gör! Claes Estelles råd lyder också oavkortat: fråga dig själv om och om igen "vad vill jag göra under min ledighet?" Först när du har besvarat den frågan ska du gå vidare.

– Många känner kanske krav att de måste tillbringa hela semestern ihop med sambon. Men det går faktiskt att dela på sig under en del av tiden, om det visar sig att man vill helt olika saker. Det finns inga färdiga paket på en lyckad ledighet. Vi måste våga ställa oss frågan vad vi själva vill och vara ärliga mot oss själva, annars får vi svårare att vara det mot andra. ■

JENNY ROSENIUS

Se upp för stressfällorna

Stress är något vi oftast förknippar med arbetslivet. Men faktum är att många människor upplever stark stress även i sina privatliv. Främst framkallas stress av stora förändringar som inträffar. Den i särklass största stressfaktorn är förlusten av en partner. Andra faktorer är till exempel ekonomiska problem, byte av bostad eller en släktings död. Forskarnas slutsatser har visat att även positiva förändringar kan få oss stressade. Till och med en efterlängtat semester kan bli en stressfälla om man inte ser upp.

Exempel på stressfällor:

Sorg
Parförhållande
Förändringar
Att få barn
Jobb
Familjeliv
Tentamen
Semester
Ekonomiska problem