

**Detta dokument plitade jag ihop inför en radiointervju. Det var aldrig avsett att gå i tryck. Frågorna hade jag fått i förväg för att kunna förbereda mig. Naturligtvis fick jag andra frågor, så mina förberedelser var inte till någon större hjälp.**

***Vad avgör om man längtar tillbaka till jobbet? Hur bra eller dålig semestern varit? Vilken slags jobb man har? Hur privatlivet ser ut?***

- Jag vill först betona att jag inte har några generella tips som alltid funkar för alla. Se det som idéer att fundera över, och testa det du tycker låter vettigt. Funkar det inte så hoppa över det och pröva något annat.
- Det finns knappast ett recept för ett tillfredställande och rimligt stressfritt liv. Snarare handlar det om att hitta en bra avvägning mellan livets olika delar. Man jämför naturligtvis jobbet med sin lediga tid. Ju trevligare man har det privat, desto mer krävs det av jobbet för att matcha. Har man det dåligt hemma kan det vara en befrielse att få gå till jobbet igen. Så om det känns litet tungt att återvända efter semestern behöver det inte nödvändigtvis betyda annat än att man har en fantastisk fritid. Men det kan också vara tvärtom - det är bedrövt på hemmaplan och ännu värre på jobbet, och då har man större bekymmer att ta itu med än tillfällig eftersemestern-blues.
- Arbetet ger oss, under gynnsamma omständigheter, automatiskt många värdefulla saker: glädje och gemenskap, något meningsfullt att göra som kommer andra till del, struktur på dagen, stimulans, personlig utveckling. Får vi inte dessa saker på jobbet är vi illa ute, för då ökar kraven på vad vi måste få ut av vår fritid istället.
- Alltid "stressad på jobbet" riskerar användas som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer. Man väljer bort sig själv, sina känslor och sin familj. Den nya överklassen har inte alltid pengar, ära eller makt, men lyssnar till sina känslor och djupare behov, kan välja och prioritera, sparar energi till annat än bara jobbet och dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.
- Semestern kan vara en källa till stress för många. Man går från överstimulering till understimulering. När man jobbar är man stressad, nu blir man uttråkad. Man behöver aktivt planera sin tid. Plötsligt måste man ta hand om en mängd saker som åtminstone delvis går på automatik annars - ordna tre mål mat om dagen, se till att barnen gör något roligt och meningsfullt på dagarna, hitta på sysselsättning för alla, boka resor och biljetter, kanske renovera sommarhuset om man har något. Och efteråt ska man kunna berätta för sina vänner och arbetskamrater hur kul man haft det. Det ligger mycket social status i att kunna skryta om sin lyckade semester.
- Det är viktigt för mitt välmående att semestern inte är en flykt från ett jobb jag vantrivs med. I så fall är inte semester en bra lösning, då måste jag i stället ta itu med arbetssituationen - hyfsa till det på jobbet eller byta. Om jag inte ändrar på något - arbetet eller min upplevelse av det - lär det fortsätta att vara som det alltid varit! Jag kan inte bara "gå till jobbet" åtta timmar om dagen - det är en stor del av mitt liv så jag måste ställa högre krav än så på min upplevelse. Bland det viktigaste för min livskvalitet är de vanor jag skaffar mig i livet, och till dessa hör mina tankar och tolkningar av det jag möter. Helst ska det vara så kul på jobbet att jag inte behöver någon semester, även om semester kan vara trevlig omväxling.

***Vad kännetecknar en arbetsplats som man längtar tillbaka till? Kan alla arbetsplatser bli sådana?***

- Du kan själv skaffa dig stort inflytande över din arbetstrivsel genom vad du fokuserar på. Det är viktigt att skilja på tillfälliga svårigheter och mer permanenta problem på arbetsplatsen. Tillfälliga svackor hör till, kroniska missförhållanden måste åtgärdas. Glöm inte att se och uppskatta allt som faktiskt är bra på jobbet, så att du inte snöar in bara på det dåliga.
- Maslach och Leitner formulerade det redan på sextiotalet: Rimlig arbetsbelastning, god kontroll över arbetssituationen, adekvat belöning, bra arbetsgemenskap, rättvisa, meningsfullt arbete och gemensamma värderingar är det viktigaste för att människor ska trivas på jobbet, och därmed det viktigaste för att förebygga arbetsplatsrelaterad psykisk ohälsa.
- Antonovsky myntade begreppet KASAM, Känsla Av SAMmanhang. Tillvaron behöver upplevas begriplig, meningsfull och hanterbar för att vi ska må bra. Känslan av kontroll, egenmakt och autonomi är avgörande. Motsatsen är en upplevelse av "inlärnd hjälplöshet" (Martin Seligman), något som ökar risken för bl a utvecklingen av depression.
- Trevliga medarbetare och en chef man trivs med. När man frågar anställda vad som gör dem mest lyckliga

på jobbet svarar majoriteten: Trevliga medarbetare, en bra chef, bra kommunikation och sinne för humor. Knappast "rocket science" och knappast orimligt att begära av sitt jobb. Med andra ord välj en bra chef, en du trivs med. Som någon sa: Det viktigaste för välmåendet är att välja rätt partner och rätt chef. Båda har makt över en!

- En bra arbetsmiljö handlar i grund och botten om hur vi är med varandra på det här stället. Hur ser vi på varandra, hur bemöter vi varandra, vad ger vi varandra? Resten av kursen om en god arbetsmiljö består av fotnoter till detta enkla konstaterande.
- Perfekta arbetsplatser finns inte, inte heller några pucko-fria arbetsplatser. Du måste kunna uppbåda arbetsglädje *trots* somliga medarbetare och arbetsuppgifter. Vissa medarbetare får man helt enkelt lära sig stå ut med. Lägga inte tid och energi på dem, fokusera istället på allt som är bra. Minimera de tråkiga arbetsuppgifterna och de sura medarbetarnas inflytande på dig och ditt humör. Det handlar till 10 % om jobbet och till 90 % om dig själv.
- Man får sina viktigaste behov tillfredsställda på en bra arbetsplats. Vi *behöver* andra för det, så arbetet är egentligen en möjlighet till en bättre livskvalitet, om vi bara ser och tar vara på möjligheterna. Ser jag på arbetet som något tungt och tråkigt, eller ser jag det som en möjlighet till ett rikt liv, mening, kärlek och utveckling?
- Ett koncept som stått sig väl genom åren är den s k krav- och kontrollmodellen. Vi mår bäst av lagom stora utmaningar, att arbeta i "flow". Alltför höga krav blir vi stressade av, för låga krav gör oss å andra sidan uttråkade vilket också är en form av stress. När vi har resurser att möta kraven med mår vi bra, räcker vi inte till mår vi sämre. Även en upplevelse av att belönas i paritet med våra ansträngningar är viktigt, liksom naturligtvis den buffert som ett gott socialt stöd av kollegor och andra innebär.
- Några tips för mer givande relationer på jobbet:
  - Gör andra glada.
  - Intressera dig för och bry dig om dina medarbetare - som människor, inte bara som medarbetare.
  - Hjälpa andra med deras uppgifter.
  - Umgås, lär känna varandra som människor utanför de vanliga yrkesrollerna.
  - Ta hand om både själ och kropp. Träna, sov, ät vettigt.

### ***Hur viktigt är det med arbetsglädje?***

- Självklart viktigt för ens samlade livskvalitet hur man har det en tredjedel av sin vakna tid! Arbetet upptar en stor del av vår vakna tid och påverkar hur vi upplever även vårt övriga liv. Det är i längden svårt för de flesta att vara lycklig privat om man är olycklig på jobbet. Arbetet definierar oss och ger oss en stor del av vår identitet, både i egna och andras ögon. Identitet som vi förr i tiden i högre grad hämtade från religion, familj och släkt, politik, klass, nationalitet, geografisk och kulturell tillhörighet. I vårt arbete visar vi vem vi är. Här får vi använda våra talanger och kunskaper. Här upplever vi många av våra framgångar och misslyckanden. Arbetet är den viktigaste meningen med livet för en del. Naturligtvis är arbetet också basen för de flestas ekonomi och levnadsstandard.
- Några fördelar för dig själv med arbetsglädje:
  - Du har mycket roligare på alla plan.
  - Bra för jobbet och "karriären". Jobbet blir roligare. Bättre relationer till medarbetarna. Du blir mer kreativ.
  - Bra för dig rent privat.
  - Du får ett bättre liv även utanför jobbet, ett liv med högre livskvalitet. Du får en rikare fritid. Du får mer energi, blir en mer positiv och energisk person. Du har mer att ge andra på fritiden.
  - Du mår bättre. Du upplever mindre stress och har lägre risk för psykisk och kroppslig ohälsa.
- Den stora faran med att inte vara lycklig på jobbet är att utan att du märker det förändras du gradvis, så att till slut varken du själv eller andra känner igen dig längre. Du blir trött, bitter, negativ, irriterad, deppig, oinspirerad, okreativ och trist att vara med för andra och för dig själv. Att arbeta utan glädje påverkar och förändrar oss i negativ riktning utan att vi märker och inser det, inte bara på arbetsplatsen utan även privat. Vi tappar energi, sinne för humor, distans och proportioner och vårt goda humör.
- Kort sagt, utan arbetsglädje är du bara en skugga av vad du kan vara. Du använder bara en liten del av dig själv och din potential. Du sprider inte energi och glädje till människor omkring dig, varken på jobbet eller privat. Så priset du betalar är kanske högre än du inser.
- De negativa effekterna smyger sig på oss så gradvis att vi inte märker det. Just de negativa effekterna - minskad energi, uppgivenhet, sänkt självkänsla och självförtroende - som gör att vi borde ändra arbetssituationen eller byta jobb gör att vi inte förmår det. Risken är att du på sikt blir en riktig surskänk som

efter tjugo år tittar tillbaks och undrar vad som egentligen hände med den där positiva och entusiastiska människan du en gång var.

- Arbetet påverkar vår hälsa. Lycka leder till framgång. Och vice versa, men inte i lika hög grad. Ju lyckligare du är desto mer framgångsrik blir du. Omfattande studier visar att lyckliga människor är mer optimistiska, utåtriktade, ”likeable”, motiverade och energiska (men det är osäkert vad som är höna och ägg i denna ekvation). Samtliga dessa egenskaper är väsentliga för yttre framgång, om nu detta är vad man eftersträvar. Vad är poängen med att stanna på en arbetsplats som inte gör dig lycklig, där du inte trivs? Behöver vi inte arbeta för mer än brödfödan? Föreställ dig hur det skulle kännas att ligga på din dödsbädd och konstatera att du var oerhört framgångsrik i ditt arbete men att arbetet inte gjorde dig glad eller lycklig!
- Högre kvalitet på arbetet/produkten. Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet, ”unhappy people don't give a damn”.
- Nöjdare kunder. Nöjda medarbetare är på gott humör, sprider god stämning, har mer energi samt bryr sig mer om kunderna och kvaliteten på sitt arbete.
- Arbetsglädje smittar. En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning, en missnöjd dito har ännu större inflytande, men i andra riktningen.
- Arbetsglädje börjar med ett val.
- Många har ingen klar bild av vad som faktiskt gör dem lyckliga på jobbet, och då gör de lätt fel saker. Lön, status, titel är inte fel i sig men räcker inte. Annat är viktigare, framför allt själva arbetet - arbetsuppgifterna och arbetskamraterna. Det handlar inte så mycket om vad du har och får som om vad du själv gör. Så vad kan du göra?
  - Var positiv. Fokusera på möjligheter, lösningar, fördelar och glädje. Uppmärksamma det som går bra, inte bara motgångarna, misstagen, konflikterna och problemen. För en arbetsglädje-logg och skriv upp fem saker som varit bra var dag innan du går hem.
  - Lär dig något nytt och utvecklas var dag.
  - Var öppen och autentisk, våga visa vem du är, säg vad du tänker och känner.
  - Klaga gärna när det är motiverat, men konstruktivt. Allmänt gnällande förbättrar inget.
  - Delta, ta för dig, ta initiativ. Vad behöver göras just här, just nu?
  - Gör sådant du brinner för, och involvera alla eldsjälur du kan uppbåda.
  - Se meningen med det du gör. Du gör mer än att bara försörja dig och din familj. Meningen finns för det mesta, få arbetsgivare är villiga att betala medarbetare för något som inte behövs. Arbeta i linje med dina egna, djupaste värderingar.

### ***Det här med att klaga över att jobbet börjar igen, i vilken utsträckning kan det ha att göra med vad man förväntas tycka?***

- Det finns här och var ett ganska starkt kulturellt betingat tryck att se på arbetet som ett nödvändigt ont, något man helst vill slippa. Det är i vissa kretsar suspekt att faktiskt gilla att arbeta och att vilja åter till arbetet efter semestern. Historiskt sett mycket förståeligt med tanke på hur det sett ut på många arbetsplatser. Men idag har vi, trots allt tal om ökande stress, hyfsat förhållandena väldigt. Reglerad arbetstid, semesterlagstiftning, LAS osv. Samtidigt ska man gärna berätta hur fantastisk semestern varit. Få vill berätta sanningen – att semestern varit halvtaskig, att alla gått varandra på nerverna och att arbetsåtergången är det som ser ut att rädda förhållandet även i år. Det är som att bekänna ett personligt tillkortakommande. Det hela är rätt ologiskt, det borde ligga mer status i att kunna skryta om sitt trevliga jobb och hur mycket man längtar dig igen.
- Vi har nog en benägenhet att fortsätta tycka som vi alltid brukat tycka, även när omständigheterna ändrats och det vore mer adekvat att tycka något annat.
- Det kan också vara så att man faktiskt lyckas ordna fantastiska semestrar år efter år, och då är det inte så konstigt om det ändå tar emot att återvända.
- Det bästa är om man har det bra både på semestern och på jobbet, så att semestern inte blir en flykt från ett jobb man inte trivs på. Istället kan semestern fungera mer som omväxling, där det viktigaste är att man gör helt andra saker än det man vanligen gör på jobbet. Vi mår bra av variation. Då blir det naturligt och sunt att längta litet till semestern och att sedan längta tillbaks till jobbet.

### ***Hur man kan minska den så vanliga stresstoppen vid arbetsstarten, som annars riskerar annullera hela semestervinsten redan första veckan?***

- Detta är ingen exakt vetenskap. Man får fundera över vad som brukar stressa en och vad man kan göra åt det. Detta inbegriper att syna inte bara omständigheterna utan också våra vanemässiga tankar och tolkningar av dessa. Ska det bli någon mer bestående förändring behöver vi därefter ändra våra vanor både när det gäller hur vi tänker och hur vi agerar – bara insikt räcker sällan särskilt långt.
- Ha rimliga förväntningar på livet och dig själv, och fastna inte i carpe diem-träsket. ”Tillräckligt bra” får duga inom de flesta områden, man måste inte vara bäst i klassen jämt och man måste inte ha ett fantastiskt liv. Träna på att se och glädjas åt allt som faktiskt är bra i ditt liv. Krav på att ha ett ”fantastiskt” liv är synnerligen stressande för den överväldigande majoritet av oss som aldrig kommer att komma dit mer än en liten stund då och då. ”Tillräckligt bra” är en klokare ambition som bättre bidrar till välmående. ”Mitt liv är för det mesta någorlunda bra, om än med svackor, och det är inte så illa!”
- De flesta av oss vet redan ganska väl vad vi borde göra, men sedan gör vi det ändå inte. Det kan vara väl använd tid att på semestern fundera över hur jag egentligen har det på jobbet, och sedan skriva ner en liten punktlista med höstens strategi. Några tips följer här.
- Gör en mjukstart efter semestern, umgås, gå ut och ät med kollegorna, se till att göra trivsamma saker och ta vara på möjligheterna. Jobba litet smart!
- Motsatsen till stress är inte ”icke-stress”, det är arbetsglädje. Som en stressforskare skriver: ”Happiness at work is the only lasting cure for stress.” Om du känner dig stressad är det viktigt att bedöma om det verkligen handlar om att du har för mycket att göra, eller om det snarare är uttryck för att du vantrivs på ditt arbete. Om du vantrivs hjälper det inte att jobba mindre, då behöver du istället *ändra* på något, eller byta jobb. Att vantrivas 30 timmar i st f 50 timmar i veckan är ingen lösning!
- Försök att se och fokusera på allt det som faktiskt är bra med ditt jobb. Arbetet kan vara en möjlighet - till glädje, mening och stimulans, till att göra något för andra. Medarbetarna du tycker om, kunderna som du har roligt med, arbetsuppgifterna som stimulerar dig, stunderna i ”flow”, det du bidrar med på olika vis. Lista allt bra du ser fram emot och alla möjligheter du ska ta vara på när du kommer tillbaka!
- Det är viktigt hur jag förhåller mig till arbetsbelastningen. Låt inte stressen och oron för den ta över. Man får kanske stå ut med litet stress och ångest ibland. Det är ansträngande att alltid behöva undvika allt som är eller kan bli jobbigt. Kortvarig stress är inte farligt, och eventuell påverkan på oss är inte bestående. Balansera det jobbiga med allt positivt du kan komma på. Att se, uppskatta och vara tacksam för det som är bra i ens liv är bland det mest värdefulla vi kan göra för vårt välbefinnande. Som Christer Olsson skriver, på ett ungefär: Var gång jag betänker att jag var dag kan ställa fram rikligt med god och näringsrik mat till mina barn känner jag mig genast bättre!
- Gå alltså till jobbet för att ha roligt och få ut något för egen del, för att ta vara på alla möjligheter som bjuds. Det är inte egoism, tvärtom brukar människor som trivs göra ett bättre jobb och ha mer att ge sina kollegor.
- Stress handlar mycket om en känsla av att inte ha kontroll på läget. Förmågan att tåla att inte ha full koll varierar mellan människor, och också för en och samma person beroende på hur hen mår i övrigt. Så försök att skaffa dig en viss kontroll där du kan. Gör t ex en lista över de saker som verkligen är viktiga att göra och när det faktiskt behöver vara slutfört, och planera sedan in när du ska ta itu med dem. Sedan gör du en annan lista där du för in allt annat som möjligen ska eller bör göras, men som inte är lika viktigt. Har du skrivit ner dem så kommer de inte bort och du vet var du har dem. Här kan det vara bra att samtidigt fundera över vad på listorna som egentligen är arbetsgivarens krav, och vad som egentligen mer är uttryck för dina egna personliga ambitioner. Mångas upplevelse av stress kommer mer från egna än andras krav på dem! Finns det saker du gör eller tycker att du borde göra som du faktiskt kan rensa bort? Vad sägs om en ”sluta-med-snarast”-lista och en ”Kanske någon gång längre fram men inte nu”-lista?
- Du kan alltså upprätta åtminstone fyra relevanta listor för att hantera din tid effektivt och minska upplevelsen av stress: Viktigt och bråttom, viktigt men inte så bråttom, kanske längre fram om jag hinner, samt struntsaker som jag tänker sluta med snarast.