

I orkens tjänst

Är ni alla riktigt friska? Orkar ni jobba på ett bra sätt? Med de frågorna riktar sig Jan-Erik Elfving och Gunnar Norrlund till företagsledare. De tar nu ett nappatag med nutidsmänniskans gissel, stressen och utmattningen.

Vasaborna Gunnar Norrlund och Jan-Erik Elfving erbjuder sig att hjälpa människorna i företagen. De tar sig an uppgiften med rejäl erfarenhet i bagaget.

– Tillsammans har vi mer än 40 års erfarenhet av arbetshandledning, personcoaching och personlig utveckling.

Elfving är duons personcoach och -utvecklare, medan Norrlund axlar arbetshandledarens och kurators ansvar.

– I praktiken går det till så att jag identifierar behoven, säger Norrlund.

– ... och jag utarbetar ett systematiskt sätt att ta itu med dem, fyller Elfving i.

Något standardsvar på hur processen sedan går till finns inte.

– Varje individ är unik i sin situation. Vi är inga så kallade hektarbombare, vi sysslar med precisionsarbete.

Ledaren är nyckelperson

Företagsledaren är i nyckelposition på flera sätt. Dels är det ledaren som fattar beslut om att anlita hjälp, antingen för personalen eller för sin egen del. Ledaren har dessutom goda förutsättningar att lägga märke till förändringar hos personalen.

– Så fort ledaren märker att någon eller några verkar lida av utmattning eller annat som inverkar på hälsan och arbetet, är tiden inne att kontakta oss. Det är bra att upptäcka tecknen i tid. Elfving och Norrlund vet att det kan vara svårt för omgivningen att så att

– Inställningen hos de drabbade är en annan idag än när utmattningen började visa sig i skarvet mellan 1970 och 1980-talet, säger Norrlund.

Han arbetade under den tiden på mentalvårdsbyrån i Vasa. Han berättar att de drabbade bad om argument inför omgivningen.

– Numera frågar sig utmattade människor vad det är för fel på dem.

Att drabbas av långvarig trötthet och utmattning är ingalunda ett bevis på svaghet.

Lönande satsning

Stressrelaterade sjukdomar kostar enorma belopp. Därför lönar sig en satsning till arbetshälsans fromma.



Två herrar med tystnadsplikt. Jan-Erik Elfving, Elfving Leadership, och Gunnar Norrlund vill hjälpa människorna i företagen att orka. Allt bygger på förtroende och åtgärder enligt behov och önskemål.

säga lämna ut en drabbad, men det är precis vad alla, inte minst företagsledaren, bör göra. Det gagnar såväl individen som företaget och samhället.

När hjälparna väl stigit över tröskeln är samarbete med ledaren nödvändigt. På arbetsplatsen hör alla till ett sammanhang. Samverkan mellan medarbetare sinsemellan, precis som med ledningen, gör att stress och trötthet måste ses som delar i en helhet.

Ledaren bör inte heller glömma sin egen hälsa.

John Blund är nödvändigt sällskap

Åtgärderna är alltid anpassade efter kundens behov. Bland annat kan Norrlund och Elfving åta sig att identifiera gränserna mellan normal trötthet och utmattning.

– Vi reder också ut begreppet stress och lär människor att hantera den stress de utsätts för.

Sedan urminnes tider är människan rustad att möta stress genom att försvara sig, skydda sig eller fly. Den stress nutidsmänniskan utsätts för gör att beredskapen kan vara konstant påkopplad. Medan stenåldersmänniskan kunde pusta ut efter att ha undgått

att bli någons middag, får den nutida ättlingen inte en chans att återhämta sig. Tankarna på alla måsten lämnar ingen ro och att bryta mönstret är inte särdeles lätt.

– Själv drar jag på mig träningskläderna och går ut, men motion fungerar inte för alla, säger Jan-Erik Elfving.

Stress leder ofta till sömnsvårigheter, men även trevliga tidsfördriv kan ha en negativ inverkan.

– Datorer är bra som redskap, men det finns forskning som visar att det tar ett antal timmar för hjärnan att varva ner efter datorns inverkan, säger Norrlund.

Det betyder att en person som surfat på nätet om kvällen kan få vänta länge på John Blund. Norrlund och Elfving påpekar att korta nätter inte är något bevis på effektivitet. Särskilt djupsömnen har avgörande betydelse för hälsan, orken och prestationen.

Förtroende A och O

Norrlunds och Elfving insatser bygger på förtroende. Stress och utmattning är visserligen erkända begrepp idag. Men det finns fortfarande orsak att sänka tröskeln för att kalla på hjälp när orken sinar.

– Vi träffar gärna företagsledarna, diskuterar och ger offert. Det går att välja en längre process men vi erbjuder också kortare paketlösningar.

En del väljer att först få en introduktion och sedan arbeta vidare på egen hand. Norrlund och Elfving kan åta sig att följa upp processen. Och det är aldrig för sent att ändra sig. Blir uppgiften övermäktig, rycker hjälparna in.

– Längre handledningar ger bättre förutsättningar och resultat. Vi kan arbeta med grupper på arbetsplatsen eller med enskilda individer. Men grupperna ska helst inte bestå av fler än fyra personer, och i något skede kan enskilda samtal med varje gruppmedlem vara nödvändiga.

Text och foto: Anne Manner