

# Företagare, kör du med tre hjul?

I dagens arbetsvärld är både företagarna och arbetstagarna hårt ansatta. Arbetstakten är väldigt hög, kraven ibland omöjliga, och ytterligare tryck ger även tvånget att alltid vara tillgänglig.

I denna långdans försummar många sin egen hälsa, som i värsta fall kan leda till svår utmattning.

— När ett däck på bilen går sönder, byts det genast. Men den egna kroppens "söndriga däck" bryr man sig mindre om, många kör länge som på tre däck, utan att bry sig om varningssignalerna, beskriver Gunnar Norrlund och Jan-Erik Elfving situationen. De är specialister på arbetsledning och coaching.

— Man talar mycket om arbetsutmattning och stress, men att bemöta dem är svårt. Faktum är att återhämtning från utmattningstillstånd är en lång och långsam process, så det allra klokaste är förebyggande verksamhet dvs att sköta om sig själv, innan man blir utmattad.

## För sitt eget bästa

Att i företag satsa på arbetsvälbefinnande är inte någon ny sak. Därför önskar Elfving och Norrlund, att fler företagare och företagsledare skulle sköta bättre om sig själv.

— Men det är många gånger lättare att köpa arbetshandledning åt arbetstagarna än åt sig själv. Man är rädd att den egna svagheten skall avslöjas och för reaktionerna från andra, man tänker på vargskocken, som genast attackerar den som är utmattad, säger Elfving.

Enligt dem båda bromsar den österbottniska "sisun" att utmattningssituationen erkänns; här kör man många gånger på alltför länge.

— Bara man skulle få människorna att göra något i tid, innan utmattningen slår till på riktigt. Fastän man skulle kunna plocka upp alla skärvar, så kan man inte ens med de bästa metoderna få en

människa i ursprungligt skick, konstaterar Norrlund.

— Man behöver tänka; att be om hjälp är det bästa man kan göra. Det finns inget att skämmas för i det. Jag säger ofta helt ärligt till mina klienter, att säkert skulle jag själv vara uttröttad i motsvarande situation.

## Ett steg i taget

Elfving och Norrlund har inlett sitt samarbetet senaste vinter under namnet Handledarna.

Gunnar Norrlund har sitt normala dagarbete på Österbottens Cancerförening, Jan-Erik Elfving fungerar bla som mentor och med företagsamhetspedagogik för yngre människor.

Männen poängterar, att man på arbetsplatserna borde man lära sig att identifiera alltför stora arbetsbördans kännetecken.

— I vår verksamhet är tanken, att saker skall repareras enligt en systematisk plan. För detta behövs en grundlig kartläggning av utgångssituationen, där man beaktar även andra områden i livet än arbetet, förklarar Norrlund.

— Tex en otillräcklig nattsömn förorsakar en hormoniell störningssituation i kroppen, som inverkar på all verksamhet. På samma sätt har stress

en stor mängd neurofysiologiska verkningar. När vi känner igen dessa, förstår vi också, hur mycket skada långvarig utmattning verkligen gör.

Elfving påminner, att som stöd för återhämtningen behövs rätta tanke modeller.

— Många gånger är det lättare att lära sig något nytt än att ändra gamla modeller. Därför behövs systematisk verksamhet och även stöd; återhämtningen går ofta i takt två fram, en tillbaka. Någon behöver alltså definiera den riktiga vägen och den rätta steglängden. Man kommer nog aldrig eller någonstans helt undan besvär, men med hjälp av specifika funktionsmodeller kan man klara det, säger Elfving.

## Livskvaliteten i ordning

Tillsammans har Elfving och Norrlund över 40 års erfarenhet av arbetsledning och personlig coaching. De kan alltså läsa situationer och ställa rätta frågor.

Illamåendet på arbetsplatser är enligt Norrlund avhängigt av mycket mänskliga saker.

— Om en förman inte är närvarande på riktigt, uppstår det säkert problem. Alla vill ha bemötande, tack och uppmuntran för att må väl – vilket igen inverkar direkt på arbetseffektiviteten och vidare på företagets resultat.

Elfving önskar, att människorna skulle träna mer på att kunna fungera i sociala situationer; det är

av betydelse hur vi bemöter varandra.

— Vi har många verksamhetsmodeller som vi inte märker, vilkas ursprung kan vara ända från barndomen. Dessa modeller kan inverka på ett försätligt sätt och får oss att snubbla i sociala situationer.

— Min egen bakgrund är teknisk och ekonomisk, jag har arbetat med arbetsledning och coaching under drygt 10 år. Jag har lärt min läxa; fastän arbetet skulle vara hur viktigt som helst, har vi ändå plikter tex mot våra familjer. Det är nödvändigt att lära sig vad som är väsentligt för vårt välmående. Arbetet får inte inverka på alla livsområden, påminner Elfving.

Anne Rintamäki



Jan-Erik Elfving och Gunnar Norrlund påminner, att arbetet får inte inverka på alla livsområden.

# Vi talar om stress, men känner vi dess verkliga inverkan?

Stress är som en jordbävning för vår kropp; den ändrar plötsligt bla hormonverksamheten, ämnesomsättningen och det autonoma nervsystemets verksamhet. Sådana inre svängningar belastar vår kropp, och om vi går på övervarv länge, börjar situationen vara farlig för vår hälsa.

Normalt är stressreaktionen kroppens sätt att förbereda oss på en hotfull situation. Hjärtats puls höjs, blodtrycket stiger, musklerna blir spända och alla sinnen skärps. De små blodkärlen i bla fingrar och ben dras samman, så att de viktigaste musklerna får tillräckligt med blod. Njurarnas blodcirkulation minskar, magens

och tarmarnas verksamhet sjunker och i blodet frigörs mycket extra socker.

## Minnet störs

Om stressen fortsätter, försöker kroppen anpassa sig till det avvikande tillståndet. Då avger binjura-

nas yttersta lager mycket stresshormon, dvs kortisol, och blodsockerhalten pendlar mycket. Saltsyrautsöndringen ökar, varvid även tarmkanalen blir irriterad. Den fria fettsyremängden i blodet ökar, svettningen tilltar och hjärtat har rytmstörningar. Humöret skiftar, ångesten ökar, tänkandet och minnet störs.

Långvarig, stark stress belastar kroppen även genom att minska kroppens motståndskraft. Till blodkärlens förträngning hör även tyst inflammation, som accelereras ytterligare av den sjunkande motståndskraften. Då kan inflammation bli kronisk.

En fortsatt larmberedskap leder även till trötthet. En stressad människas kropp går på övervarv dygnet runt, och nattsömn blir lätt till korta perioder och ger inte den nödvändiga vilan. Även inflammationssubstansens stora mängd i blodet förorsakar utmattning och leder till att man mår dåligt.