

# Förebygg stress och utbrändhet



VARMA

- Denna skrift hjälper dig att känna igen situationer som vi alla utsätts för i vardagslivet.
- Redan det att man kan peka på problemet gör att det känns lättare.
- Råden och tipsen är tänkta att hjälpa dig att tackla svårigheter i arbetslivet.

Denna skrift har utarbetats av arbetspensionsbolaget Varma i samarbete med Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

# Innehåll

■ Bästa läsare .....	4
■ Arbetet spelar en stor roll .....	6
Utbrändhet utvecklas stegvis .....	6
Vad kännetecknar en bra arbetsplats? .....	7
■ Känn igen stress och utbrändhet .....	10
Var uppmärksam på varningssignalerna .....	11
Stress kan leda till utbrändhet.....	12
Sök vård i tid.....	13
■ Förändringen börjar med dig själv .....	14
Verktyg för en bättre vardag .....	18
Hjälp till självhjälp .....	19
Vart ska jag vända mig? .....	20
■ Vägen tillbaka efter sjukskrivning .....	21
■ Jouko Lönnqvist, forskningsprofessor: Stress är en del av livet.....	23
■ Arbeta kvar längre med stöd från Varma.....	32
Stöd till utveckling på eget initiativ .....	33
Rehabilitering motverkar arbetsförmåga .....	33
■ Föreningen för Mental Hälsa i Finland hjälper också i arbetslivsfrågor .....	34



## Bästa läsare

Utmattning i arbetet är säkert något som alla känner till. I själva verket är det ett nyttigt varningstecken, en påminnelse om att det är dags att stanna upp. Det är dessutom ett naturligt fenomen – efter välutfört arbete är man utan vidare trött, känner sig avslagen, rentav utmattad.

Stress däremot uppfattas vanligen som ett negativt fenomen. Det är något skadligt, något som man måste undvika. Men det är inte hela sanningen. Ett liv

helt utan stress skulle knappast kännas som liv. Människan behöver press för att utvecklas. Men den kommer inte alltid i lagom stora doser eller vid rätt tidpunkt.

Man kan också bli uppslukad av sitt arbete. Det är en långvarig positiv känsla och det ger stor arbetsmotivation. Man känner sig energisk och det är roligt att gå till jobbet på morgonen. Det känns som att man vill ge allt och helt gå upp i sitt arbete. Att vara uppslukad av

sitt arbete och bli utmattad är varandras motsatser och går hand i hand. Men de är inte ytterligheter på samma kontinuerliga skala. De som är uppslukade av sitt arbete drabbas sällan av utmattning och vice versa, men de kan få stress- och utmattningssymtom.

På senare år har psykiska problem, särskilt depression, i arbetslivet varit ett återkommande och stort debatttema. Det har lagts fram ståndpunkter och forskningsresultat som motsäger varandra. Ändå löper oron över hur vi finländare ska klara av de nya kraven i arbetslivet som en röd tråd genom debatten. Sett i ett historiskt perspektiv har vi klarat av svåra tider med den äran, så det är väl tillåtet att vara ganska hoppfull visavi de inneboende resurserna hos dagens vuxna. Förr fokuserade man kanske mer på sisu, människor skulle bli härdade, och på förmåga att övervinna problem. Nu pratar vi om livskompetens, att kunna bemästra sitt liv. Begreppen varierar men människan består.

I dagsläget finns det en uppsjö av behandlingsmetoder, stödformer och

terapi. Livet bjuder på en så stor mångfald av belastning och påfrestning, och utmattnings- och stressreaktionerna är så vanliga att inga yttre resurser är stora nog för att klara av dem. Lyckligtvis är reaktionerna för det mesta normala inslag i livet och inga sjukdomar i medicinsk bemärkelse.

Publikationen *Förebygg stress och utbrändhet* är tänkt att vara till hjälp vid problem i vardagen. Den pekar på de strategier som vi alla har till vårt förfogande och kan tillämpa i varierande livssituationer.

Skriften är en ny upplaga av en tidigare publikation i samma ämne som Varma sammanställt i samarbete med Föreningen för Mental Hälsa i Finland. I slutet finns ett avsnitt som baserar sig på en intervju med Jouko Lönnqvist, forskningsprofessor vid Institutet för hälsa och välfärd. Temat är depression i dagens Finland och metoder för att hantera depression.

Jag är övertygad om att alla kan hitta ett och annat bra råd för sig själv eller sin omgivning.

**Jukka Kivekäs**

överläkare

Ömsesidiga arbetspensionsförsäkringsbolaget Varma



## Arbetet spelar en stor roll

Arbete är, när det är som bäst, en viktig del av livet. Det stöttar och upprätthåller människans psykiska hälsa och välbefinnande. En bra arbetsplats ger oss varje dag chansen att uppleva social samvaro och förverkliga oss själva.

Arbetet kan vara krävande och samtidigt en stor utmaning utan att vara tungt eller psykiskt påfrestande. För att kunna leva ett fullödigt liv behöver människan både fysisk belastning och psy-

kisk påfrestning. Måttlig stress i arbetet ökar motivationen, förutsatt att stressen inte bara fortsätter och fortsätter. Arbetet måste varvas med pauser, semester och perioder av lugnare tempo.

### Utbrändhet utvecklas stegvis

Arbetet kan i värsta fall bli en tung börda som försämrar livskvaliteten. Det räcker med extremt stor belastning inom ett

enda livsområde för att hälsan ska vara hotad. Det är inte antalet stressfaktorer i arbetet som räknas, utan det är snarare kvalitetsfaktorerna som är avgörande.

Viktiga kvalitetsfaktorer i arbetslivet:

- tydliga mål/otydliga mål
- god yrkeskompetens/  
bristande yrkeskompetens
- klart uttalad arbetsorganisation/  
för många omorganiseringar.

Ett tecken på utbrändhet eller utmattningssyndrom är att man inte längre är motiverad att arbeta och har förlorat livsglädjen. Utbrändhet är inte direkt kopplad till arbetsmiljön eller någon enskild händelse utan är resultatet av ihållande stress och långvarig disproportion mellan människan och hennes arbete.

Människan och hennes arbete hamnar på kollisionkurs om hon inte kan råda bot på den otillfredsställande situationen eller helt enkelt fogar sig. Då är det svårt att uppfylla de mål som man själv eller andra lagt upp för arbetet. Frustration och stor trötthet är den reaktion som ligger närmast. Också överambitiösa krav ökar risken för att bli utbränd.

Utbrändhet kommer inte plötsligt utan utvecklas stegvis. Tidiga tecken är begynnande frustration och misstro mot sig själv och sin egen förmåga. Psykisk trötthet som kan liknas vid utbrändhet är ett annat typiskt symtom. Parallellt

med detta tilltar känslan av överklighet, främlingskap och ensamhet, en känsla som senare kan övergå i cynism. Många känner också ångest, har sömnstörningar och får psykosomatiska symtom.

Så småningom eskalerar aktivitetsnivån men överentusiasmen ger magert resultat. Man drabbas av skuld känslor, och det får omgivningen känna av. Man drar sig allt mer undan, vill vara för sig själv. I det läget kan en enskild händelse sätta snöbollen i rullning, och krisen, utbrändhet är ett faktum. Tillståndet kan bli utdraget och leda till utmattningsdepression.

Tänk på att värna dina fysiska, psykiska och sociala resurser. Det går inte undvika att det uppstår kriser av och till. Men de kan mycket väl lösas om man är uppmärksam och tar tag i dem i tid. Använd dina egna verktyg för stresshantering, exempelvis förändringar som förbättrar arbetet och metoder för att lösa knutar på jobbet. De är mycket viktiga för ditt fysiska och psykiska välbefinnande. Den springande punkten är vilken attityd du själv har till problemen och bristerna och hur du väljer att hantera dem.

## Vad kännetecknar en bra arbetsplats?

Den förvärvsaktiva befolkningen tillbringar en stor del av sin tid på sitt ar-



bete tillsammans med sina arbetskamrater. Arbetsplatsen och arbetsmiljön spelar därför en stor roll för arbetstrivseln och är avgörande för hur de anställda orkar med sitt arbete och sin livssituation.

En bra arbetsplats har vissa etiska värderingar och sin egen företagskultur. Där ingår att alla medarbetare värdesätts som individer, för det de är, och

att de behandlas lika och bemöts med respekt. Arbetsplatsen värnar också om olikhet och ser den som en rikedom.

En bra arbetsplats har ett öppet arbetsklimat och bygger på förtroende. Medarbetarna uppskattar sin arbetsmiljö och känner samhörighet med varandra. Ingen blir utsatt för mobbing eller trakasserier, alla kan känna sig trygga. Alla känner till de gemensamma målen och vet hur viktig deras insats är för att målen ska nås.

Att detta över huvud taget är möjligt beror på att en bra arbetsplats informerar öppet i alla riktningar och gör det i alla lägen. I själva verket ingår det i vars och ens uppgifter att sprida information. Arbetsplatsen lägger ner stor möda på att bli bättre på att förmedla och ta emot information.

Medarbetarna är mer benägna att engagera sig i sitt arbete och sin arbetsmiljö om de har möjligheter att påverka sitt arbete, vara med och formulera målen och planera och utveckla verksamheten. I adekvata påverknings- och samverkansmöjligheter ingår det att alla får och ger feedback, deltar i medarbetarsamtal och tar initiativ när det behövs.

På en bra arbetsplats har medarbetarna insyn i lönekriterierna och belöningssystemen. Tillsammans med de övriga anställningsvillkoren ligger de ungefär i linje med vad som är brukligt inom branschen.



Alla ges tillfälle att pröva på nya saker, till exempel rotation och utbildning, för att höja sin kompetens och komma framåt i karriären.

En bra arbetsplats karakteriseras också av självständigt arbete, säker och trivsam arbetsmiljö och fungerande arbetsredskap. Arbetstiderna är flexibla i den utsträckning som omständigheterna tillåter och personalen får arbeta på distans och deltid. Arbetsgivaren satsar på arbetshälsa för att backa upp medarbetarnas hälsa i arbetslivet.

Dessutom har en bra arbetsplats en konstruktiv inställning till personalens ambitioner att kombinera arbete och familjeliv och respekterar att de anställda vill ha och behöver egen tid. Till exempel studieledighet och sabbatsår understöds. Varje medarbetare är med och utformar arbetsmiljön med sina egna insatser och sin egen verksamhet. Vi bygger själva upp vår arbetsmiljö på nytt varje dag. Därför är det inte bara kollektivet som ansvarar för trivseln på arbetsplatsen, vi kan alla dra vårt strå till stacken.

### Vad kännetecknar en bra arbetsplats?

- meningsfullt arbete
- du vet vilken roll ditt arbete spelar
- arbetet går att utveckla
- tydliga beskrivningar av arbetsuppgifterna
- lagom mycket arbete
- alla blir informerade
- du får påverka ditt arbete
- växelverkan och samverkan
- de anställda får feedback
- respekt
- möjlighet att själv bestämma
- olika stödformer när det behövs.



## Känn igen stress och utbrändhet

Kroppen reagerar på stress och påfrestning genom att försätta sig i larmberedskap. Det är en naturlig och allt igenom mänsklig reaktion på en omöjlig situation när man inte längre har kontroll över det som händer.

Konflikter behöver inte nödvändigtvis leda till stress för det är normalt att det uppstår konflikter. Alla bitar faller helt enkelt inte alltid på plats i livet.

Stress uppstår när påfrestningarna i arbetslivet och privatlivet blir för stora. Då kan den som är klar över sin egen förmåga att hantera situationen och har de rätta verktygen i sin hand undvika långvarig stress.

Stressen blir negativ när den blir långdragen. Negativ stress sliter ut människans anpassningsmekanismer. Ihållande stress och press gör att man

lättare blir mottaglig för infektionssjukdomar. Kroppen påverkas också fysiskt, för människan är både en fysisk och en psykisk varelse.

Stora och viktiga händelser kan bli ett minne för livet också i den meningen att de kan vara den utlösande faktorn för stress. De kan vara startskottet för psykisk eller fysisk stress eller båda. Bara det att en närstående blir allvarligt sjuk är en stor psykisk påfrestning, och ett dödsfall är en långt större stressfaktor.

Ett typiskt drag i vårt moderna samhälle är att många bryter upp från långvariga relationer. Äktenskap kraschar, släktskapsband bryts, relationer till vänner och bekanta ändras vid flyttning till annan ort eller utomlands. Allt detta medverkar till större stress.

## Var uppmärksam på varningssignalerna

Stress i större eller mindre doser är ett naturligt inslag i livet. Positiv stress får oss att sätta alla klutar till för att nå våra mål. Negativ stress inskränker vårt livsrum och förbrukar våra krafter. Förr eller senare drabbas vi av utmattning och bränner ut oss.

Vi reagerar negativt på den skadliga stressen. Vanliga reaktioner är trötthet, spänning, oro, irritation, ångest och rädsla. När de negativa upplevelserna

tar över försvinner de positiva tankarna en efter en, och kvar finns bara oro och ångest.

Nästa steg är att våra tankar kretsar kring samma saker hela tiden. Koncentrationsförmågan blir sämre och försvinner med tiden. Man får inget grepp om helheten, detaljerna får allt större betydelse. Det enda som existerar är här och nu, jag vill ha allt och med en gång. Man irrar runt utan mål eller logisk följd.

En stressad människa glömmar saker och ting, får minnesluckor. I stressat tillstånd är det plötsligt svårt att fatta beslut. Man får inget grepp om sitt arbete. Utåt sett antar småsaker alltför stora proportioner. Man sjunker allt djupare i stressen, tappar lätt behärskningen och grips däremellan av panikartad ångest.

Muskelspänningen blir kronisk med tiden, kroppen värker och blir stel. Spänningen sätter sig i nacke, axlar och skuldror. Huvudvärk och smärta i bröstet och buken är typiska symtom.

Andra alarmerande symtom på stress är yrsel, illamående och diarré eller förstoppning. Känslensinnet kan tillta eller försvagas påtagligt. Också smärta i ögonen kan förekomma. Rent generellt kan man säga att stress som sliter sätter sig i de svaga kroppsdelarna. Kroppen säger alltså ifrån.

Symtom på skadlig stress:

- spänning, ilska, kort stubin
- sömnstörningar
- man struntar i hälsan och fritidsaktiviteterna
- mindre motion
- större alkoholkonsumtion
- humörsvängningar och utsiktslöshet
- brist på motivation.



## Stress kan leda till utbrändhet

Kontinuerlig kvantitativ och kvalitativ överbelastning på jobbet kan leda till utbrändhet och i slutändan till depression.

Utbrändhet uppträder när arbetsituationen tar för mycket av människans resurser. Utbrändhet är ingen sjukdom, men det kan ta mycket lång tid att bli återställd från svår utbrändhet. Det krävs för det mesta omorganiseringar i arbetet.

Stor och långvarig trötthet som inte bara förekommer vid arbetstoppar är ett tecken på utbrändhet. Tröttheten kan inte sovas bort och sitter ofta i efter semestern.

En utbränd människa blir cynisk, förlorar arbetsglädjen och frågar sig om det är värt att arbeta. Självförtroendet är kört i botten, man tycker inte man kan något och är ängslig för att inte klara av jobbet.

Tecken på utbrändhet kan vara:

- stor trötthet
- cynisk inställning till arbetet
- dåligt självförtroende på jobbet.

## Sök vård i tid

Sök hjälp i tid, redan innan läget är akut. Det är lättare att klara av stressen om du upptäcker varningssignalerna i tid och får hjälp.

Det är viktigt att vara uppmärksam på signalerna. Men det är inte alltid så lätt, för en stressad människa för-

står inte nödvändigtvis att hon behöver hjälp, särskilt inte i det första stadiet. Man tror ofta att man orkar med vad som helst och lägger upp den ena mer orealistiska planen efter den andra. Stressade människor tror också att det är de andra på jobbet som har problem. Överlag ser de arbetsklimatet som syndabocken.

### Stanna upp och fundera över din situation om du känner igen dig i flera av påståendena:

- Jag har svårt att känna genuin samhörighet med mina medmänniskor.
- Jag har något som är extremt viktigt för mig i livet – jag är nästan besatt av tanken.
- Jag vill hålla fast vid mina åsikter till varje pris.
- Jag tillåter inte mig själv att misslyckas.
- Jag blir snabbt uttråkad och tycker att mina arbetsuppgifter inte känns meningsfulla.
- Jag är alltid på jakt efter den höga anspänning som följer på en prestation.
- Jag tar mig själv på större allvar än tidigare.
- Jag har svårt att skratta åt mig själv.
- Jag blir sårad om andra skämtar med mig.
- Jag känner mig misslyckad som människa om jag går bet på något på jobbet.



## Förändringen börjar med dig själv

Arbetslivet karakteriseras av ständiga omställningar och osäkerhet. Efter flera år av ekonomisk tillväxt har vi gått in i en lågkonjunktur, och osäkerheten på arbetsmarknaden ökar. När konjunkturen vänder uppåt, kommer det nya utmaningar. Vi förväntas hela tiden bli mer effektiva, mer innovativa och mer

öppna för förändringar. Att ständigt ha tillfälliga anställningar och byta jobb sliter på psyket.

Livet är jäktigt. Vi vill ha mer, här och nu, snabbare, snabbare. Vi vill prestera allt bättre resultat, om och om igen – allt eller ingenting. Förändringarna har varit snabba och förändringstempot bara ökar.

Det snabba tempot och de ständiga omställningarna sätter sin prägel på de små och stora val som vi måste träffa, val som är avgörande för om vi kan gå på i ullstrumporna eller om vi måste ställa om oss.

När du i denna hetsiga omgivning vill minska din stress, ska du börja med att ställa dig frågan om din egen livsstil kan vara orsaken till stressen.

### **Från handling till större medvetenhet**

Brukar du fundera över världens gång? Har du stannat upp och funderat på vad du egentligen vill, med dig själv, med dina nära och kära? Nedvärdera eller negligera inte dina känslor.

Det krävs stort mod att våga stanna upp och kanske tänka om. Det är inte ovanligt att en misstanke smyger sig på: hamnar jag ur askan i elden? Men kom ihåg att det som är aktuellt i dag är en gammal nyhet i morgon. Tiden går.

Kom ihåg att vi alla någon gång känner oss osäkra och rädda. Vi bär alla med oss osäkerhet och en skräck för att misslyckas.

Även de som lever ett harmoniskt liv och känner sig accepterade dras med rädslor och känner skräck inför vardagens många utmaningar. Alla har vi våra bördor att bära. Vi behöver stort mod, varje dag.

### **Öppet och tillsammans**

Alla har vi våra metoder för att få bukt med rädsla. Det går säkert bra att fundera igenom en del problem på egen hand. Men tänk på att du har dina vänner och dina anhöriga. I det militära och i lag-sport får man lära sig att gruppen inte är starkare än sin svagaste medlem. Det talar så mycket om samhörighet. Föreställ dig att oräddhet smittar av sig, tillsammans är vi starkare.

Det är visserligen en stor uppgift att vara frimodig och orädd, på jobbet och i privatlivet. Den som visar sig trotsig och modig utåt kan många gånger känna sig liten inuti. Själsstyrkan räcker inte till för att se, acceptera och ta itu med rädslorna.

Nonchalera aldrig samvetets röst och var dig själv inför alla du möter.

En modig människa vågar ändra sig när hon ser att en åsikt är fel, en modig människa vågar säga nej. Det krävs mod att våga tillstå att man haft fel och be om ursäkt. Att vara modig är att våga ändra sig och acceptera sig själv som man är, med sina fel och brister.

Livet består av samarbete och samverkan, umgänge med andra i större eller mindre utsträckning. Vi accepterar varandra, det har vi gemensamt. Men vi förenas också av det som får oss att må psykiskt dåligt.

Var och en kan stötta sina medmänniskor och hjälpa dem att må bättre.

Förr eller senare ställs man själv inför situationen att stöd och hjälp från omgivningerna är den livlina som hjälper en att klara av motgångar i livet.

## Vi är alla individer

Psykisk hälsa är ett relativt begrepp. Alla har sin egen uppfattning och gränsen mellan hälsa och sjukdom kan vara glidande. Det beror på hur man vill se på frågan. Den mentala hälsan är uppbyggd av flera element och är inte ett konstant tillstånd.

Ingen är alltid fullständigt frisk och harmonisk. Psykisk hälsa är inte identiskt med frånvaro av problem, för alla har vi någon gång problem. Den springande punkten är hur vi klarar av svårigheter och kan gå vidare.

Ett kriterium på mental hälsa är att fråga sig om man kan arbeta och känna tillfredsställelse över sitt arbete. Ägnar jag mig åt mina fritidsintressen för att jag tycker om dem? Går jag in i nya relationer och kommer jag överens med andra?

## Anpassning livet ut

Livet består av många olika skeden. Det finns mognadsfaser och det finns omvälvningar. Vi börjar med nytt, vi måste avstå, vi träffar nya val. Utan förändring, ingen utveckling.

Puberteten och att bli vuxen, är en tid av större och mindre protester. Man vill ställa sig på barrikaderna. Det är inte

alltid lätt att finna sig själv. I det läget är det bra om föräldrarna finns till hands, om de stöttar, förstår och vägleder.

Att bli vuxen och självständig är förknippat med många stora och långsiktiga beslut. Att bilda familj och skaffa barn betyder att man måste ta ansvar för någon annan än bara sig själv.

Nästa stora steg i anpassningen kommer i medelåldern. Ungdomstiden är ett minne blott och tanken på begränsningarna i livet kan vara trist och ångestladdad. Nu är det dags att blicka tillbaka och tänka över sina förluster. Den som uppe i medelåldern har överdrivet starka band till sina föräldrar kan bli bitter när de dör.

Inför pensioneringen grips många av den stora skälvan och frågar sig om de över huvud taget behövs, om de längre duger.

Varje ålder har sina stora frågor och förändring kräver anpassning. Ju längre man har levt desto mer sannolikt är det att man upptäckt att svårigheter kommer och går. Man har nytta av det man lärt sig och upplevt, och det hjälper en att lösa konflikter.

Självkänedom och en sund självrespekt är grunden för den mentala hälsan. All anpassning är inte bra. Det är ett sunt tecken att kunna ifrågasätta.

Prata om svårigheter och red ut begreppen med dina vänner och arbetskamrater. Det hjälper. Ofta är det bra



att se att man får genklang på sina sorger samtidigt som man får perspektiv på sina problem. De är kanske inte så stora när allt kommer omkring.

## Vi söker förståelse

Alla vill vi ha uppmärksamhet. För att må bra måste man känna att man är accepterad och känna trygghet och värme också när man inte sitter hemma framför den öppna spisen. Utan närhet från andra kan man känna sig ensam och övergiven och hela livet verkar ha förlorat sin mening.

Alla har vi säkert någon gång känt oss osäkra och haft mindervärdeskomplex. Då kan det vara till stor hjälp med ett vänligt ord från en vän.

Ett leende, ett uppmuntrande ord eller någon som vill lyssna kan göra underverk. Ett ord av erkännande vid rätt tidpunkt gör både den som ger och den som får lyckliga.

## Stanna upp och vila ut

Tempot förefaller att bli allt mer uppskruvat. Samtidigt ökar ångesten och rädslan. Orkar jag jobba också i morgon, nästa vecka, om fem år?

Det är till fördel att ibland stanna upp och fundera vart man är på väg och i vilket tempo. Unna dig en stunds vila ibland. Ingen har någon nytta av du blir utbränd, varken du själv, dina närstående eller dina arbetskamrater.

Tillräckligt mycket sömn är ett viktigt villkor för fysisk och psykisk hälsa. Det gagnar ingen om du samlar på dig en massa stress som tär på din hälsa och uthållighet.

Du måste hantera din stress utifrån dina egna värderingar. Ingen annan kan tvinga dig att stanna upp. Länkingsprocessen kan komma i gång först när du vågar se att ditt vägval leder in i en återvändsgränd.

## Att leva i harmoni med sig själv

Ibland kan det vara svårt att se vad det är som får dig att må bra och bli glad. Du måste känna dina gränser för att få livsglädjen att bubbla och må bra. Hur paradoxalt det än kan låta. När självkänslan är sårbar är det extra viktigt att känna sig accepterad.

Många nedvärderar och underskattar sin egen förmåga, och många överkattar sina krafter och ser inte sina gränser. Den som lever i harmoni med sig själv och behandlar andra så som de själva vill bli behandlade finner den gyllene medelvägen. Den som inte ställer för stora krav på sig själv har inte för stora förväntningar på sin omgivning. Det skapar en trygghetskänsla och alla känner sig accepterade.

Materiell välfärd är självfallet ett viktigt inslag i livet och spelar en roll för den psykiska hälsan. Men den är inte den enda, inte ens den viktigaste fak-



torn för psykiskt välbefinnande. Makt och egendom ger inte automatiskt god psykisk hälsa, men ständig oro för morgondagen sliter på psyket. Inre balans handlar om känslor, att vara människa.

Den som är du med sig själv är lycklig. Då vet man vad man kan, vad man

står ut med och när det är dags att stan-  
na upp eller göra en helomvändning.  
Ännu lyckligare blir man om man kän-  
ner att man lever mitt bland många an-  
dra lyckliga människor.

## Verktyg för en bättre vardag

Det går att lära sig hantera stress. För-  
sök ta reda på hur du reagerar på stress.  
Då kan du lära dig reglera den.

Nästa gång när du tycker att någon  
är arg på dig eller du känner dig för-  
summad, försök fundera och iaktta hur  
kroppen reagerar. Svettas du i händer-  
na? Darrar du på handen? Har du hu-  
vudvärk? Blir du varm eller kall? Ökar  
pulsen? Eller slår hjärtat långsammare  
än vanligt?

När du känner igen de vanligaste fy-  
siska symtomen på stress är det lättare  
att ta tag i dem.

Nästa steg i självobservationen är att  
lära dig självbehärskning. När du lär dig  
behärska dig själv i en rad situationer,  
också när du är nervös och rädd, har du  
alla chanser i världen att klara dig bättre  
i livet än om du jämt och ständigt tappar  
behärskningen.

Självbehärskning kräver övning, an-  
strängning och mod. När du lyckas med  
det kan du möta din rädsla och hantera  
obehagliga situationer. Det kan hända  
att rädslan så småningom försvinner  
helt och hållet.

## Hjälp till självhjälp

Det går att motverka och repa sig från stress, psykiska kriser och utbrändhet. Men det krävs tid och nytänkande.

### Några fungerande råd för hur du kan motverka stress:

- Isolera dig inte. Att dra sig undan kan vara en sorglig konsekvens av att du har offrat privatlivet för arbetet. Din partner och dina barn kan kännas främmande om du hamnat i en ond cirkel av stress. Man får inga vänner om man "aldrig har tid".
- Lyssna på din kropp, dina känslor, på dig själv.
- Var inte din egen slavdrivare. Ge dig tid att tänka och känna efter.
- Fundera vilka alternativen är om situationen är ohållbar.
- Försök minska din belastning och reducera stressen.
- Sluta vara överdrivet omtänksam, lär dig i stället säga nej ibland.
- Lär dig släppa loss och avstå, be om hjälp och delegera om det går.
- Sköt om din fysiska kondition.
- Satsa på din kompetens, dit hör också att delegera.
- Sluta oroa dig i onödan. Humor är ett effektivt vapen.
- Ställ inte för stora krav.
- Dränk inte problem i alkohol. Du riskerar att själv drunkna.
- Gör en självutvärdering utifrån arbetslivet och privatlivet.
- Var snäll mot dig själv.
- Förverkliga de små drömmarna. Värna de stora drömmarna.
- Förändra det som kan ändras.

## Vart ska jag vända mig?

Ett fungerade socialt skydds nät är en av de viktigaste faktorerna för harmoni och balans i livet.

Du kan prata med dina vänner och dina nära och kära. Men glöm inte att du har dina arbetskamrater, din chef och arbetarskyddsansvariga som du kan vända dig till i frågor som gäller jobbet och arbetsplatsen.

Företagshälsovården spelar en nyckelroll för arbetshälsan. Där kan du få remiss till en specialist om det behövs.

Inom den privata företagshälsovården finns ofta psykiatrisk hjälp att tillgå. Om problemen har sitt ursprung i arbetsplatsen, har företagshälsovården sannolikt den kompetens som behövs för att reda ut svårigheterna.

Den som vill söka hjälp utanför arbetsplatsen kan vända sig till närmaste hälsovårdscentral. Där får man hjälp vid psykiska problem och stora livskriser. Inom primärvården finns det allmänläkare men också personal med utbildning för att hantera mentala problem. Dra dig inte för att kontakta dem.

### Här kan du få hjälp:

- nära och kära
- arbetskamrater
- chefen
- förtroendemannen
- företagshälsovården
- professionell hjälp.

### Men också här finns hjälp:

- frivilliga kamratstödsgrupper
- telefonjourer
- [www.apua.info](http://www.apua.info)
- [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)
- [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)
- [www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi)
- [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)  
(Centralförbundet för Mental Hälsa).



## Vägen tillbaka efter sjukskrivning

Ibland är det nödvändigt att sjukskriva sig. Men det kan vara en stor påfrestning för dig själv och för dina arbetskamrater när det dags att återvända. När man återvänder till jobbet efter en sjukskrivning är det lätt hänt att man grips av skuld känslor och är rädd för att inte klara av arbetet. Undersökningar visar att de som varit sjukskrivna på grund av stress, utbrändhet eller psykiska problem oftare än andra måste komma med förklaringar till sin sjukskrivning.

Efter sjukskrivningen är du fast besluten att dra ner på arbetstempot och

se över dina arbetsmetoder. När du väl är tillbaka sätts planerna på hårda prov. Håll fast vid dina beslut! Det är av största vikt att du får genomföra de planerade ändringarna i arbetstakten, arbetsmiljön och arbetsuppgifterna.

Om du har varit borta länge är det viktigt att du får tid att återanpassa dig och handledning i arbetet.Handledning är extra viktigt när det skett förändringar, du har kommit ifrån dina arbetskamrater eller det gjorts nyanställningar. Ibland behöver också arbetskamraterna få hjälp med att an-

passa sig när den som varit borta länge kommer tillbaka.

Medarbetaren, chefen och företagshälsovården ska helst planera för den nya situationen tillsammans redan under sjukskrivningen. En plan kan innehålla till exempel följande alternativ:

- Den sjukskrivne återvänder till sitt gamla jobb utan särskilda omställningar.
- Den sjukskrivne återvänder till sitt gamla jobb med hjälp av tillfälliga eller permanenta omställningar. De kan exempelvis vara:
  - bättre avgränsningar av arbetsuppgifterna
  - bättre arbetsredskap och omorganisering av arbetet
  - kortare arbetstid
  - andra arbetsuppgifter.
- Möjligheterna till omplacering undersöks.

Ofta är det arbetsplatsen själv som genomför omställningarna. Om medarbetaren löper risk att bli arbetsoförmögen kan han eller hon få genomgå arbetsprövning i form av arbetspensionsrehabilitering.

Under arbetsprövningen kan du arbeta på ditt vanliga jobb, men med kortare arbetstid eller begränsade arbetsuppgifter. Det finns också möjligheter att pröva på helt nya arbetsuppgifter. Om arbetsprövningen godkänns som arbets-

pensionsrehabilitering får arbetstagaren rehabiliteringspenning från arbetspensionsbolaget eller arbetspensionsanstalten så länge arbetsprövningen pågår. Rehabiliteringspenningen kan också betalas ut till arbetsgivaren om arbetstagaren får lön under arbetsprövningen.

Möjligheterna att återgå i arbetslivet kan dessutom underlättas genom partiell sjukdagpenning från sjukförsäkringen. Då krävs det att företagsläkaren bedömer att du är arbetsoförmögen och inte kan utföra ditt arbete, men att du kan utföra en del av dina arbetsuppgifter utan att hälsan eller tillfrisknandet äventyras. Partiell sjukdagpenning får sökas när sjukskrivningen har pågått längre än karenstiden för arbetsgivaren (1+9 dagar).

Det är bra om det följs upp hur den sjukskrivne klarar av att återgå i arbetslivet. Företagshälsovården kontrollerar hälsotillståndet och chefen följer upp hur det går i arbetet. Om arbetstagaren vill kan han eller hon låta företagshälsovården följa upp läget en längre tid och betraktas då som en arbetstagare med funktionsnedsättning.

Det är extra viktigt att komma ihåg är att den som varit sjukskriven måste få känna att han eller hon är accepterad och uppskattas av sina arbetskamrater. Vi kan alla hjälpa och stödja en arbetskamrat som varit sjukskriven länge och kommer tillbaka till jobbet.



## Stress är en del av livet

Det är en utbredd föreställning att arbetslivet i Finland på 2000-talet är hårt och slitsamt och att de psykiska problemen har ökat. Men frågeställningen är inte så enkel.

De psykiska problemen har inte ökat de senaste åren, säger **Jouko Lönnqvist**, forskningsprofessor på Institutet för hälsa och välfärd. Han ser gärna att arbetsplatserna inför vettiga flexibla lösningar och att medarbetarna och arbetsgivarna för en öppen debatt. Det hjälper dem att bättre klara av problemen med stress och utmattning.

Det är mycket svårt att exakt säga hur vi finländare och arbetslivet i vårt land påverkas av den ekonomiska krisen och arbetslösheten, säger Jouko Lönnqvist. Ingen vet med säkerhet vilka spår den senaste krisen i början på 1990-talet lämnade. Studier visar att depressioner tenderar att öka vid arbetslöshet och att situationen blir bättre när man får arbete.

– Man kan ändå inte entydigt säga att arbetslöshet leder till psykiska problem. För arbetslöshet ger nämligen större socialt stöd och aktiverar många att bygga upp nya överlevnadsstrategier

efter en kris. Sambandet mellan ekonomisk nedgång å ena sidan och självmord och alkoholkonsumtion å andra sidan förefaller att vara det rakt motsatta än vad som allmänt antas. Alkoholkonsumtionen minskade under den ekonomiska krisen på 1990-talet. Och mellan 1990 och 2007 minskade självmorden med drygt 30 procent.

– Plötsliga omställningar och osäkerhet är förstas slitsamt för psyket. Den ekonomiska krisen återspeglas naturligtvis i att symtomen bland befolkningen ökar, men de bestående konsekvenserna är överraskande små. Man bör komma ihåg att negativa förändringar alltid innehåller ett element av aktiv anpassning.

## **De psykiska problemen har inte ökat**

En brett upplagd befolkningsstudie, Hälsa 2000, har visat att de psykiska problemen tvärt emot vad man trott inte förefaller vara vanligare nu än för tjugo år sedan.

– De psykiska störningarna har sammantaget sett inte ökat, men det har skett förändringar inom själva sjukdomsgrupperna. Till exempel schizofreni har minskat, medan de alkohol- och drogrelaterade störningarna har ökat.

Det finns förstas också problem, visar studien. Fler än var femte uppgav att de hade psykiska besvär som gjorde att de mådde sämre. Hos 2,5 procent av delta-

garna kunde allvarlig utbrändhet påvisas. En fjärdedel led av lindrig utbrändhet. Fem procent hade allvarlig depression.

– Det kan ibland kännas både skrämmande och tråkigt att bli medveten om problemen. Det gäller till exempel psykiska problem hos barn. Det måste sägas att barnen hos oss inte är sjukare än barnen i andra västeuropeiska länder. Det är bara det att vi inte var medvetna om problemen tidigare.

– Attityderna till frågor kring psykisk hälsa har ändrats. Vi pratar mer öppet om frågorna och de lyfts fram mer i samhällsdebatten. Det har alltså blivit lättare att säga att man är deprimerad. Dessutom är det lättare att upptäcka depression i populationen än förr. På sätt och vis har efterfrågan på problemet antagit helt andra proportioner trots att behovet egentligen inte har ökat. Faktum kvarstår dock, att vi fortfarande har ett stort problem som vi inte har tagit tag i. Dessutom är det svårt att klara sig i arbetslivet om man lider av depression.

## **Problemet syns i pensionsstatistiken**

Psykiska problem har blivit en vanligare orsak till sjukpension. Allt fler blir pensionerade på grund av depression.

– Pensionsstatistiken visar hur vårt samhälle fungerar. Undersökningar tyder på att förekomsten av psykiska



sjukdomar i Finland inte har ökat totalt sett de senaste decennierna. Inte heller internationella jämförelser ger stöd för uppfattningen att vi finländare skulle vara exceptionellt deprimerade.

Lönnqvist säger att det är naturligt att människor själva väljer sitt sätt att hantera situationen när en psykisk sjukdom slår till. En del söker stöd hos sina anhöriga, andra tyr sig till sin läkare. En mycket vanlig strategi är att försöka pensionera sig, särskilt om arbetsplatsen inte har en flexibel inställning.

### **Stress är ett naturligt inslag i vardagen**

Enligt Lönnqvist kan stress ses som en tillfällig eller bestående obalans mellan krav och kraft. Stress är helt enkelt ett naturligt inslag i livet.

– Vi måste ändå komma ihåg att utdragen stress kan leda till utbrändhet. I förlängningen kan utbrändhet bli en depression, som det är betydligt svårare att ta sig ur. Om man ska kunna ta sig ur stress måste helt enkelt balansen mellan krav och resurser återställas, säger han. Det vanligaste och snabbaste sättet att återställa ordningen är att säga nej, om man har mer arbete än man mår med. Det måste gå att prioritera och avgränsa arbetsuppgifterna. Särskilt inom serviceyrken måste man förstå vad som är möjligt att prestera med de till buds stående krafterna.

– Stress måste ses som en uppmaning att förbättra arbetssituationen. När man avskärmar sig eller blir utestängd från gemenskapen tenderar man anklaga andra och söka syndabocker. Perspektivet på arbetet är ett helt annat för den som tar på sig offerrollen än om man ser sig själv som en aktiv aktör. Också för organisationen är resursfrågan mycket viktig, menar Lönnqvist. Hur och vilka outnyttjade resurser som frisätts beror på hur arbetet är organiserat och hur arbetsplatsen tar till vara kunskap och kompetens.

– Vi har oerhört många möjligheter att råda bot på obalansen i arbetet. Hur eländiga de yttre förhållandena än är kan man alltid satsa på sig själv. Det lönar sig alltid att satsa på kompetens trots att resultaten inte alltid syns med en gång.

### **Också belastningstoppar hör till arbetslivet**

En annan utbredd uppfattning är att utbrändheten har ökat. I motsats till vad som ofta sägs har utbrändheten minskat tydligt, uppger Jouko Lönnqvist.

– Det är naturligt att vi generaliserar när vi förklarar hur vi mår. På senare tid förefaller förklaringen ha varit att arbetslivet är hårt och gör oss stressade. Det är jäktigt, det är sant, och vi arbetar på ett annat sätt än förr. Arbetslivet innehåller belastningstoppar som tillfäl-



ligt kan töra på krafterna. Men det är en annan sak än att bli sjuk av sitt arbete, ska vi komma ihåg. Utbrändhet är heller ingen sjukdom i egentlig mening, snarare ett syndrom.

– Jag vill påstå att de flesta människor anpassar sig relativt bra när kraven i arbetslivet ökar. Idealet vore självfallet att människor i stället för att anpassa sig hade bättre förmåga att hantera olika typer av situationer i arbetslivet.

### **Små förändringar får inte ha stora konsekvenser**

I dagsläget är organisationerna mycket avskalade. Därför kan det ställa till med

mycket besvär redan när bara en expert är frånvarande en kortare tid. När en enskild människa blir sjuk är det lätt hänt att hela organisationen blir sjuk.

– Flexibiliteten är inte tillräckligt väl utvecklad i arbetslivet, effektivitetskraven har i många fall drivits till sin spets. Man kommer inte alltid ihåg att en organisation som är tänkt att fungera under normala förhållanden inte håller för exceptionella förhållanden. Ändå inträffar det förr eller senare något som avviker från det invanda.

– Systemen bör vara så flexibla att jobbet blir gjort i alla lägen. Exempelvis ett välfungerande system med inhoppare eller ersättare är till stor hjälp i oförutsedda situationer. Man måste också räkna med semestrar och sjukskrivningar. Målet bör vara att små förändringar inte får ha stora konsekvenser.

### **Fokusera på arbetet, inte på den som utför arbetet**

Lönnqvist understryker vikten av att problem på jobbet inte personifieras alltför mycket. Det underlättar om fortlöpande utvärdering är ett naturligt inslag i rutinerna på arbetsplatsen.

– Intresset måste i första hand fokuseras på organisationen, och på dess utveckling och människors förhållande till sitt arbete, och först i andra hand på personfrågorna. Vi ska helst undvika att skuldbelägga och pressa människor,

inte fokusera på konkurrensen mellan medarbetarna.

Jouko Lönnqvist rekommenderar att man tar tag i problem på ett tidigt stadium och på ett naturligt sätt. Utan anklagelse i rösten kan man till exempel säga till en arbetskamrat att han eller hon ser trött ut i dag.

– Feedback från de närmaste arbetskamraterna är som en spegel. Det finns förstås nyanskillnader i en sådan diskussion, och det kan förekomma beklagliga missförstånd. Alla parter bör trots allt förstå att det bottenar i en oro för arbetskamraterna när problem förs på tal.

– När informationsgången är öppen och ärlig finns det alla förutsättningar för en sund arbetsplats. Man ska inte försöka psykologisera i onödan, utan eftersträva en sund, normal växelverkan mellan vuxna individer.

### **Fokus på en positiv inställning till arbetet**

Jouko Lönnqvist säger att arbetsgivarna numera har en positivare inställning till frågor som gäller stress och arbetshälsa.

– Ingen vill med vett och vilja förstöra det ”maskineri” som håller i gång ett företag. Det förekommer självfallet fortfarande klumpighet och dumhet, men man måste säga att arbetsgivarna har fått mer kompetens på området och att attityderna har förändrats enormt de senaste åren.

Utbrändhet och stress ses dock, enligt Lönnqvist, fortfarande alltför snävt i ett organisationsperspektiv. Det är av största vikt att organisationen har ett strategiskt grepp och utför sitt huvudsakliga uppdrag så bra som möjligt. Vid sidan av allt detta är det ändå önskvärt att man visar genuint intresse för vad personalen tycker och lyssnar på varje medarbetares synpunkter, önskemål och utvecklingsbehov.

– Den typen av fair play innebär att företagets och den enskildes intressen går hand i hand. Vad vi behöver är en positiv syn på och intresse för arbetet. Det är inte ovanligt att man har en fientlig ställning till arbete eller att man söker syndabockar i arbetslivet. Om det uppstår intressekonflikter ska man öppet reda ut begreppen.

– Man måste kunna tillstå att det ibland förekommer situationer i arbetslivet då det är bättre att gå än att fortsätta tillsammans. Alla råkar inte få arbete på rätt ställe. Det finns en massa spänningar som beror på att folk är på fel ställe. I sådana fall är det bäst för alla, också för individen själv, att den som är på fel plats söker sig bort.

### **Vettig flexibilitet bra för individen**

Flexibilitet i arbetslivet är en bra buffert för både individen och organisationen, när det händer något som avviker från

det normala. Det är arbetsplatsen, enheten själv som ska finna flexibla lösningar i givna situationer.

– Vi ska komma ihåg att alla överlevande anpassar sig till förändrade förhållanden i evolutionen. Det gäller också arbetslivet och organisationer. En organisation som inte anpassar sig till det faktum att människor har ett visst mått av resurser och blir sjuka är en dålig organisation, tycker jag.

– En förnuftig arbetsgivare försöker engagera så många som möjligt i insatserna för att utveckla arbetet. I dagens moderna arbetsliv finns det ingen plats för förtryckande chefsfasoner. En aktiv chef inbjuder i stället till dans. Det är till fördel för alla om det går att få med medarbetarna, engagera dem i gemensamma frågor som gäller deras arbete.

### Långa sjukskrivningar ett problem

Återgången i arbetslivet efter en sjukledighet är en svår och viktig fråga. Lönnqvist menar att problemet ligger i att sjukskrivningarna är så dåligt reglerade. Ofta är de antingen för långa eller för korta. Besluten om sjukskrivning är som att lägga kostnadsförslag; man kan fatta "felaktiga" beslut åt det ena eller andra hållet.

– Något förenklat sagt har vi i decennier tillämpat principen att den som inte klarar sig i arbetslivet åker ut. Nu håller vi på att införa en modell som går ut

på att alla i mån av möjlighet ska vara kvar i arbetslivet och komma tillbaka så snabbt som möjligt. Ska man följa den nya strategin ute på arbetsplatserna krävs det mer information, större flexibilitet och mer förhandling. Annars fungerar den inte.

– Risken är att långsamma och tungrodda förfaranden blir självuppfyllande. Människan tror inte själv särskilt länge på en återgång om resten kör ihop sig. Förr eller senare tolkar alla situationen som att det inte finns någon återvändo. Det är ödesdigert när tiden bara rinner iväg. Den som är borta från arbetslivet i mer än sex månader till exempel på grund av depression har svårt att återvända.

### Tillit och bättre information

Jouko Lönnqvist påpekar att de åtgärder som hälso- och sjukvården erbjuder är dåligt integrerade i arbetslivet. Informationen stannar mellan medarbetaren och experten och sprids inte. Kunskapen om medarbetarnas hälsa och funktionsförmåga försvinner helt enkelt någonstans på vägen. När alla parter inte har den nödvändiga informationen uppstår det lätt missuppfattningar om arbetsförmågan.

– Det är svårt att dra en gräns mellan privat och offentligt. Var och en måste ha obetingad rätt till integritet också i sjukdomsfall.

– För arbetsgivaren är det emellertid svårt om den enda informationen är att en anställd är sjukskriven tills vidare. De anställa bör själva vara öppna; då kan arbetsplatsen söka en lösning som underlättar läget. Man ska inte utgå från att andra förhandlar fram en lämplig lösning, utan vara inställd på att själv vara med och förhandla om sin egen arbetshälsa.

Då är det lättare att finna flexibla lösningar som underlättar för individen. Företagshälsovården, företaget och individen ska dra åt samma håll, betonar Jouko Lönnqvist. Det kräver att de kommer överens om tydliga spelregler och handlingsmodeller.

– Mest ledsamt är det om någon misstänker att två andra har gaddat ihop sig mot en tredje.

### **Sätt in den bästa behandlingen**

När det uppstår problem är det bäst att handla i ett tidigt stadium och avancera steg för steg. Alltså inte så att insatserna sätts in för sent och ett dramatiskt pensionsbeslut måste tas efter en lång sjukfrånvaro.

– Det bästa alternativet vid psykiska problem är att ge den bästa möjliga vården och behandlingen med en gång. Bristfällig vård gör att sjukdomen lätt blir kronisk. Det kallas att spara, men i slutändan kan det bli en mycket dyr behandling.

– Det räcker inte med att vi har bra verktyg. De måste också användas. När nöden är som störst ska alla till buds stående medel sättas in. Då talar vi om farmakologisk behandling och sociala och psykologiska stödinsatser som kan bli aktuella vid allvarliga psykiska besvär. Läkemedlen mot depression och psykoser har utvecklats med stormsteg de senaste åren. Medicineringen är bara ett element i behandlingen, men ju allvarligare sjukdomen är desto viktigare är den.

### **Alkohol löser inga problem**

Alkoholkonsumtionen i Finland har pekat uppåt. Fram till idag har den tilltagande alkoholkonsumtionen medfört tilltagande hälsoproblem, understryker Jouko Lönnqvist.

– Nu ska vi inte längre fråga varför Jeppe super. Var och en borde tänka över sin egen situation och sin relation till alkohol. En sund relation till alkohol kännetecknas av öppenhet och visar att läget är under kontroll. Det är värt att hålla i minnet att konsumtionen kan skena iväg och leda till beroende. Den risken finns.

Lönnqvist säger att allt fler i arbetslivet har en otvungen inställning till alkohol och allt fler går på vattenlinjen. Förhoppningsvis lär vi oss också i Finland att ta till andra medel än stor alkoholkonsumtion i sociala sammanhang. Vi behöver en ny alkoholkultur: det går att

ha trevligt tillsammans utan att dricka för mycket.

– På varje arbetsplats bör man komma ihåg att 6–8 procent av de finländska männen i arbetsför ålder är alkoholberoende, 1–2 procent av kvinnorna. Problemen med stress och utbrändhet har ofta ett samband med stor alkoholkonsumtion. Att dricka mycket alkohol är ingen stressbehandlingsmetod, utan ett riskbeteende.

Lönnqvist talar för ett öppet klimat och tycker att alkoholfrågorna ska tas upp på arbetsplatsen. Alla bör ha rätt att ingripa när det gäller arbetet. Genom arbetet kan man ta tag i frågan utan att gå rakt på problemet. När någon uppträder berusad på arbetsplatsen ska man givetvis tala klarspråk.

## Sömn är vila

Jouko Lönnqvist framhåller att människans krafter påverkas av vissa grundläggande omständigheter i livet. Institutet för hälsa och välfärd undersöker hur sömn, kost och fysisk aktivitet påverkar den fysiska och psykiska hälsan.

– Var och en förstår att sömn är vila. Men sömn är också ett aktivt fysiologiskt skeende med sin specifika struktur. Det går inte att få normal sömn med hjälp av sömntabletter, hur mycket de än hjälper med insomning och sömn vid tillfälligt bruk. Försök hitta din individuella sömnrhythmus. Det är bra lägga sig och gå

upp på regelbundna tider. De flesta mår bra av 7–8 timmars nattsömn.

– Man kan inte tumma på den regeln annat än tillfälligt. Oroa dig inte i onödan för sömnen. Du somnar förr eller senare.

## Varierad kost och naturlig motion ger styrka

Det är enligt Lönnqvist inte värt att fokusera uppmärksamheten alltför mycket på kost och näring, förutsatt att det inte är nödvändigt av hälsoskäl. Ett gott liv är avslappnat och sorglöst.

– Ät allsidig kost, experimentera och njut av maten. Regelbundet intag av kalorinsnål kost rekommenderas. Njut av de positiva associationer maten ger och den sociala samvaron vid måltiden i stället för att äta dig sprängmätt. Ingen svälter i dagens Finland, utan befolkningen blir fetare och fetare. Tänk på att alkohol innehåller mycket energi. Redan nu tillför den drygt tio procent av vår energi. Måtta med allt!

– Ett barn uttrycker sig naturligt genom rörelse. De vuxnas värld ger inte rum för rörelse på samma naturliga sätt. Många följer modets nycker och slutar träna om en träningsform inte verkar passa. Lönnqvist rekommenderar vardagsmotion på jobbet, hemma och på fritiden för alla.

– Analysera och observera ditt sätt att röra dig. Lägg till lite mer naturlig fy-

sisk ansträngning. Skuldbelägg inte dig själv eller andra i onödan. Sök i stället njutning i naturlig rörelse. Det förbättrar humöret och gör att du mår bättre.

## Tre viktiga frågor till oss alla

Jouko Lönnqvist räknar upp tre viktiga frågor som alla förvärvsarbetande någon gång bör fundera över. Om du kan besvara frågorna är det relativt bra ställt både i organisationen och för dig själv.

### 1. Vad arbetar du med?

- Om du går till jobbet på morgonen och inte har ett tydligt svar på frågan, är arbetet utan vidare en belastning. Om man har en tydlig uppfattning om sitt arbete, sysslar man inte med fel saker eller oväsentligheter. I dagens värld är arbetet så abstrakt att det kan vara svårt att strukturera, och det ger därför upphov till onödig oro.

### 2. Hur arbetar du?

- Svaret ska ge information om vilken typ av kunskaper, kompetens och personligt grepp arbetet kräver. Det ska gå att utföra arbetet effektivt, med skicklighet och på ett sätt som är bra för dig. Den kvalitativa utvecklingen av arbetslivet handlar mycket om att klarlägga vad arbetsuppgifterna och arbetsrollen innefattar.

### 3. Varför arbetar du?

- Om du kan ge ett bra svar på frågan, är du en medarbetare som ger allt. Självfallet kan man arbeta utan att vara alltför engagerad, men det vore bra om man kunde arbeta med hjärtat. I en värld full av värdekonflikter är det slitsamt att bara arbeta för pengarnas skull. När man ser sitt arbete som en viktig länk i en lång kedja tillförs det helt nya meningsfulla dimensioner.



## Arbeta kvar längre med stöd från Varma

Arbetspensionsbolaget Varma arbetar för att stödja arbetstagare, företag och företagare i frågor som gäller arbetshälsa samt stress och utbrändhet i arbetslivet.

Målet är att vi finländare ska vara kvar längre i arbetslivet. Om målet uppfylls får företagen lägre pensionskostna-

der och bättre möjligheter att hålla fast vid kvalificerade och erfarna medarbetare. För arbetstagarna betyder det inte bara bättre inkomster och högre ålderspension, utan också att de känner sig behövda, har något meningsfullt att göra, får behålla sina sociala kontakter och erbjuds chansen att lära sig nytt.



## Stöd till utveckling på eget initiativ

Experterna inom Varmas tjänster för arbetshälsa, samarbetar med företagsledningen och grupperna för arbetshälsa ute på arbetsplatserna. Samarbetet fokuserar på utvärdering av det aktuella läget och på långsiktig planering och uppföljning av utvecklingsarbetet. Med konsultationer för enskilda företag vill vi på Varma bygga upp mekanismer som främjar de anställdas välbefinnande och hälsa i arbetet.

Våra experter erbjuder

- konsultationer för bl.a. projekt inom arbetshälsa, åldersrelaterat ledarskap, förändringar och hantering av kostnaderna för personalens arbetsförmåga
- användbara verktyg som underlättar bedömning, utveckling och uppföljning av arbetshälsa i företagen. Vi har verktyg för ledningen, cheferna och medarbetarna.
- kostnadsfria tillställningar med coaching i arbetshälsa för våra kunder.

Mer information om våra tjänster, publikationer och kundtillställningar för Varmas kunder finns på

- [www.varma.fi](http://www.varma.fi) > Arbetshälsa
- Det går också att skriva till [evita@varma.fi](mailto:evita@varma.fi) eller
- ringa 010 19 20 85.

## Rehabilitering motverkar arbetsoförmåga

Arbetspensionsrehabilitering kan vara till hjälp, om en arbetstagare eller en företagare av hälsoskäl riskerar att förlora arbetsförmågan inom några år. Det är yrkesinriktad rehabilitering som stöds av arbetspensionsbolaget. Tanken är att arbetstagaren eller företagaren ska få hjälp med att vara kvar i arbetslivet så länge som möjligt.

Metoder som tillämpas är bl.a. arbetsprövning, arbetsträningsprogram och stöd till näringsverksamhet.

Våra kunder får mer information om arbetspensionsrehabilitering

- på [www.varma.fi](http://www.varma.fi) > Privatkunder > I arbetslivet > Arbetshälsa > Yrkesinriktad rehabilitering
- Det går också att skriva till [rehabilitering@varma.fi](mailto:rehabilitering@varma.fi) eller
- ringa 010 19 20 65.

# Föreningen för Mental Hälsa i Finland hjälper också i arbetslivsfrågor

Föreningen för Mental Hälsa i Finland hjälper dig hantera stress och klara av vardagen

- [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)
- tidningen Mielenterveys, böcker och publikationer
- försök och nya modeller för preventivt mentalvårdsarbete: krisarbete, rehabilitering, stödpersoner, återgång i arbetslivet för långtidsarbetslösa
- utbildning i psykisk akuthjälp också för arbetsplatser
- utbildning i psykoterapeutisk kompetens och handledning för olika yrkesgrupper
- kristelefon i hela landet, tfn 010 19 52 02.



FÖRENINGEN  
FÖR MENTAL  
HÄLSA  
I FINLAND

Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Telefon 09-61 55 16

Fax 09-615 517 70

Magistratsporten 4 A, 00240 Helsingfors

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)



## Ömsesidiga arbetspensionsförsäkringsbolaget Varma

Telefon	010 2440
Postadress	PB 1, 00098 VARMA
Besöksadress	Sundholmsstranden 11, Helsingfors
Hemort	Helsingfors
FO-nummer	0533297-9
Internet	<a href="http://www.varma.fi">www.varma.fi</a>