

»JAG FICK TRÄNA PÅ ATT VILA«

BERÄTTELSEN Andra gången gilt. Annika Beronius är tillbaka på jobbet efter sin andra utbrändhetsresa. Via en chefsrehabilitering i Spanien har hon säkrat ett hållbart arbetsliv. För sig själv – och för finansbolagets anställda.

... för mig men också för... säger hon.

FOTO: BECKHED KILSTRÖM



Annika Beronius, global HR-chef på East Capital, gick in i väggen första gången 2007.

- Det kändes hemskt. Då hade jag svårt att ens acceptera att jag faktiskt var utbränd. Nu har jag övat några gånger och har inga problem med att erkänna detta, säger hon skämtet har en stark ton av galghumor.

Finansliv möter henne på terrassen till ett strandhotell i Benicassim, på spanska östkusten. Här gör hon, tillsammans med en grupp toppchefer i näringslivet, djupanalys av hur i hela friden det gick till när de - leveranssäkra högpresterare! - hamnade här: sjukskrivna för utmattningsdepression.

Sedan går de en hållbarhetskalkyl och lägger affärsplanen för sitt nya, balanserade liv. Och diskuterar hur de kan bygga hållbara organisationer på sina företag med sin egen erfarenhet som bas.

»Att ha bråttom har fällt mig många gånger.«

Det är ett arbete som kräver fokus - därför sker det långt från vardagen med jobb och familj berättar Fredrik Bengtsson, på psykologkliniken Haga Livscenter som sedan 2002 arrangerat rehabiliteringsresor för utmattningssjuka skrivna hit till Benicassim.

- Vi avtärklar problemen och "framkallar" hela bilden av personernas situation. De ska analysera och förstå varför de har hamnat här - den brottningssmatchen med sig själv kräver en skyddad miljö. Sedan behövs inte mer terapi, det som behövs är att faktiskt göra de förändringar som krävs för ett hållbart liv.

FÖR ANNIKA BERONIUS är det härd press från flera håll och stor försäklelse under många år som till slut tagit ut sin rätt. Längs vägen har hon dragit på sig både allergi, konstanta sömnstörningar och kristall-sjuka med balansproblemen.

min mamma samtidigt. Och så blejade vi tokrenovera huset under sommaren.

På hösten började hon på East Capital och om det bolaget har hon bara gott att säga - trots att hon med- dat väggen flera gånger sedan dess.

- Man kan inte lasta arbetsgivaren. Det är ens eget ansvar att sätta gränser, men jag var oförmögen att göra det.

Vem skulle ha gjort det då? Annika Beronius blir svaret skyldig. Men ser i stället en lösning:

- I mitt arbete som HR-chef vill jag nu hjälpa med- arbetarna att se varningssignalerna. Det är viktigt att folk inte går in i offerrollen. Man tillmäter ofta arbetet så stor roll i detta, men det är också mycket annat. Det är individens ansvar att sätta stopp, säger hon och jämför med att sluta röka: man kan stötta - men inte göra det är någon annan.

EFTER MÅNDA ÅR MED ständiga infektioner, en andra graviditet där hon låg däckad i feber de sista veckorna före förelösnings och därefter konstant otärd sömn blev det riktigt läskigt när hon 2012 fick gravida balans- problem. Läkarsundersökningarna gav inget svar.

- Alla värden var bra. Enligt testerna mätte jag prima. Men saker runt omkring mig började flytta på sig, berättar hon.

Våren 2013 sjukskrevs hon för utbrändhet för andra gången. Nu är hon tillbaka i arbete igen, nästan full tid. Men hon vet hur skönt det kan vara.

- Jag ska skynda långsamt, att ha bråttom har fällt mig många gånger. Ibland tappar jag taget och måste vila mera. I somras försökte jag avsluta min antidepressiva medicinering, men det gick inte då.

Det ska inte bli någon tredje gången gilt. Just därför går hon behandlingen i Spanien som ett sätt att säkra sina livlinor i ett hållbart liv. Här får de samtal - i grupp och enskilt. De utveider sitt liv och ledarskap genom en frågepass som under arbets gång blir en loggbok. Dessa "arbetsmöten med sig själva" kan ske i solstolen, i sängen eller hängmattan på balkongen, under promenader längs den två mil långa stranden.

Tillsammans med sjukgymnasten Bibiana Boden- nes har de också yogaliktande morgnyogastik och vattenövningar. Genom "medvetna rörelser" löser de muskelspänningar och lär sig slappna av. På riktigt.

- All stress sätter sig i kroppen. Genom kroppen kan vi lära oss hur vi mår mentalt, säger Bibiana Boden- nes och vänder sig till Annika:

- Se på dig som exempel! Nu går du avslappnad och rätt. Det är en stor skillnad jämfört med när du kom.

Annika Beronius känner också skillnaden:

- Det är jättekonstigt, men jag har



LÖSER SPÄNNINGAR

Tillsammans med sjukgymnasten Bibiana Boden- nes lär sig behandlingsdeltagarna att slappna av på riktigt genom morgnyoga- stik och långa strandpromenader.



LÅNGSAM PROCESS

Annika Beronius på East Capital är på väg tillbaka efter sin andra utbränd- het. "Ibland tappar jag taget och måste vila mera", säger hon.

»SÅ FUNGERAR BLOKKEDIAM - Pensionerna - hur fungerar de?
»JAG KUNDE INTE SÄTTA GRÄNSER»
VI KRÄFVA fast kontorsplats!
8 AV 10 YLL HA ETT ANSVARS

lärnt mig att gå här. Jag grundad till mariken. Det är det som är så coolt - det är arbetsrelaterad terapi, och inte bara psykoterapi utan också kroppsterapi, säger hon och tillägger att hon nu förlärl varifrån all spänningshuvudvärk kommit.

Den tredje biten hon fått med sig är ledarskapet. Att äka med andra chefer på samma nivå och kunna dela erfarenheter är en framgångsfaktor.

Fredrik Bengtsson hävdar att just ledare och chefer, i synnerhet mellanchefer, lever med en särskild risk för utbrändhet.

- De är ofta väldigt prestationsdrivna. Deras största utmaning här är att inte prestera för oss - utan enbart för sig själva. Många har dessutom en prestationsbaserad självkänsla - de är vad de gör.

Just det skriver Annika Beronius under på.

- Jag blev chef när jag

var riktigt ung och har alltid levererat. Jag har byggt min identitet på det jag gjort i stället för den jag faktiskt är. Och, som sagt, jag tappade tiden för reflektion.

GENOM ÅREN HAR Fredrik Bengtsson sett samma historier upprepas i allt fler många människoköden.

- Därifrån har det blivit viktigt för oss att jobba med just chefer - de påverkar personal i nästa led.

Så vill han skapa en hävstångseffekt: låta ledare äker hem med en bas av egna erfarenheter och verktyg att främja hälsa i sina organisationer. I det arbetet har han fått hjälp av en tidigare klient, som även han till vardags jobbar i finansbranschen.

För fyra år sedan äkte Mattias

ett stort hälsorbetet på sitt affärsområde i företaget. Nu glädföreläser han om hållbart ledarskap i Haga Livscenters nystartade program för toppchefer.

- Om ledare har en ohärlbar arbetsituation - hur kan de skapa en hårlbar organisation? frågar han retoriskt.

- Vi vill förändra organisationers insats från reaktiv till proaktiv. Man kan inte hålla sig frisk i en sjuk organisation. Ledarna har makten att skapa förutsättningar för hårlbara organisationer, säger Mattias Karlén, som håller med om att chefer kan vara särskilt utsatta:

- För ledare blir det ofta ett större fall. Det är svårare att visa svaghet och du fokuserar ofta mer på de du har runt omkring dig.

RENT EKONOMISKT FINNS OCKSÅ vinster med att starta i ledarskapet. Euro Accident har flera försäkringstagare som är med i Annikas Beronius grupp

- Ju mer pengar vi kan lägga innsan något egentligen hänt desto mindre lidande och lägre kostnader. Om vi ska arbeta strategiskt måste vi börja uppträffa, säger Therese Leijonhuvud, produktchef på försäkringsbolaget.

Hon tror inte att utbrändhetshotet i arbetslivet går över. Det digitala, globala arbetslivet där människan själva måste sätta gränserna, är här för att stanna. Vi måste helt enkelt lära oss hantera det. Det ska vi se som en investering, inte en kostnad.

- En chef som gått igenom och fått lära sig hantera detta har en helt unik kompetens att lära sina cheferkollegor och medarbetare.

Det är Annika Beronius drivkraft nu. Som globalt ansvarig HR-chef på East Capital ser hon en unik möjlighet att stärka företaget på flera sätt.

- Jag ser såklart en tydlig koppling till företaget resultat och vill vara bättre rustad för att hjälpa våra ledare. De skulle fatta bättre beslut med ett hårlbart förhållande till sitt arbetsliv. Jag har inte haft det, men nu har jag det, säger hon.

Idag är så kallad psykisk ohälsa den största diagnosen i Försäkringskassans sjuk-skrivningsstatistik, och dessutom den som ökar mest.

- En tredjedel av medarbetarna på East Capital upplever stress, enligt våra medarbetarundersökningar och det ligger i linje med övriga finansbrans-



AVSLAPPNAT

Mattias Karlén, CEO Pension och Försäkring och Fredrik Bengtsson.

schen samt liknande konsultbranscher, som advokat- och managementbyråer, säger Annika Beronius.

Hon tror att finansbranschen hittills varit relativt försäknad från långa utmattningssjukdomsbesvär, men ser att problemen kommer ikapp branschen.

- Vi behöver förstå och acceptera kopplingen mellan lösnamhet och hur hjärnan fungerar, rent biologiskt.

DET KAN LÄTA KÖNSTIGT för oöivgla, men pengar är ju egentligen inte det huvudsakliga kapitalet i finansbranschen, menar hon. Den viktigaste tillgången är människan och hennes hjärna. Människans förmåga att göra avancerade analyser av risk och potential i en komplicerad kontext. Och under stark och långvarig stress utan återhämtning försärls hjärnan i hot- och flyktläge, i stället för den kreativa tillitfulla avspänning som ger flow och produktivitet.

- Men jag tror att insikten vaknar. Om vi ska ha produktivitet och lösnamhet i företagen måste människor ha tid till återhämtning mellan arbets-toppar, säger Annika Beronius.

- Även mitt bolag har en vilg att vandra. Jag är väldigt glad att de lätit mig göra den här resan så att jag kan dela kunskapen i vår organisation. Nu vill jag bara ut och missionera om detta!

Den känslan delar hon med Mattias Karlén på SED Pension & Försäkring, som med finanskoncernens välsignelse nu ägnar en del av sin tid åt att ge andra utbrända chefer den hjälp han själv fick för fyra år sedan. Han håller helt med Annika i analysen av kopplingen mellan hälsa och lösnamhet i finansbranschen:

- Medarbetarnas förmåga och drivkraft är så centrala för företagets utveckling idag. Växer inte människorna så växer inte företaget.

Och inte bara personalliverna. En hel del bolag skryter stolt om hur väderingsdrivna de är. Men för att verkligen få effekt av väderingsdrivna de går ut med måste de leva som de läre i brutal ärlighet. Så är inte alltid fallet, vilket kan stjälpa inte bara bolags varumärke utan även medarbetare.

- En vanlig bakomliggande orsak till utmattningssyndrom är att man har levt i strid med sina värderingar. Det är vanligt att företag predikar vissa värderingar, men agerar tvärltemot, säger Fredrik Bengtsson.

- Många företag har värderingar om till exempel balans i livet. Men sedan klappar ändå chefen en på axeln när man jobbar över en söndag och de kan mejla personalen på kvällen. ■

