

Sök

Dagens tidning

Prenumerera

Logga in

SvD Näringsliv

Start

**Näringsliv**

Börs

Digitalt

Motor

Debatt

Sök företag

Ku

Näringsliv

# Här får utbrända chefer hjälp att komma tillbaka

Plötsligt kunde han inte andas. Läkaren konstaterade utbrändhet när kroppen simulerade en hjärtinfarkt. Nu är Micael Hedman i Spanien på rehabilitering, skräddarsydd för toppchefer.

6 dec, 2015

Spara artikel

Dela



För Mattias Karlén, SEB, blev rehabiliteringen i Spanien en vändpunkt i livet. Psykologen Fredrik Bengtsson (till höger) ger sin förklaring till de skenande sjukskrivningarna för psykisk ohälsa med: "Det finns en stor skillnad mellan vilka värderingar företag säger sig ha och de som faktiskt praktiseras." Foto: Rickard Kilström

**Måndagen den 4 maj.** Micael Hedman har bara drygt två mil att köra, mellan Mariestad och Timmersdala. Han känner yrsel och andnöd redan när han sätter sig i bilen. Men tänker att: det brukar ju gå. 17 kilometer senare stannar han bilen. Kallsvetten rinner och han vet inte riktigt var han är, trots att han kört sträckan tusentals gånger.

– Jag fick inte luft, berättar han.

**Han kliver ur bilen** och ringer Vårdguiden – som frågar om de eller han själv ska ringa ambulans.

Annons

– Jag sa att jag skulle ringa. Sedan tvekade jag, men ringde ändå.

Hos läkaren visade EKG och alla andra prover ett starkt hjärta och starka lungor. ”Men det här är inga konstigheter, du är ju utbränd” sa läkaren och sjukskrev honom direkt.

– Då sprack hela mitt pansar. Sedan grät jag oavbrutet i två veckor, säger Micael Hedman, som äger och driver familjeföretaget Böja-Bagar'n tillsammans med sin bror.



Micael Hedmans tips till andra ledare: lär dig läsa dina egna signaler, stäng av jobbet på fritiden, gör skillnad på dig som företagare och privat. ”Jag presenterade mig till och med företagsnamnet. Jag blev Micke Böja-Bagar'n”, säger han. Foto: Rickard Kilström

**Nu sitter han i skuggan** på terrassen i Benicassim, Valencia, och skrattar högt. Här får han luft, här kan han andas, i sin egen rytm eller i takt med havets vågor. Det finns två mil sandstrand att bara gå och gå. Värmen från solen och från gemenskapen med övriga toppchefer i gruppen löser spänningar i kropp och själ.

Ett halvår efter utbrändhetskraschen lägger han pusselbitarna för ett hållbart liv genom Haga Livscenters rehab-program för utbrända vd:ar och chefer på hög nivå. Programmet kombinerar terapisaamtal, enskilt och i grupp, med sjukgymnastik, yoga och ledarskapslektioner.

– Jag har fått insikter som förändrar mitt liv och mitt företag, konstaterar han leende.

**Ledarskapssejourerna** leds av en man med personlig erfarenhet av utbrändhet. För fyra år sen åkte Mattias Karldén, då försäljningschef inom SEB-koncernen, akut till Danderyds sjukhus med förmodad hjärtinfarkt. Det var inget fel på det hjärtat heller. ”Men om du inte passar dig så blir det – du måste ta det lugnare”, var läkarens budskap.

Det gjorde inte Mattias Karldén. Till slut hamnade även han på grupprehabilitering i Benicassim.

**Det blev en vändpunkt** i hans liv. Nu gästföreläser han om hållbart ledarskap i det nystartade programmet för toppchefer.

– Om ledare har en ohållbar arbetssituation – hur kan de skapa en hållbar organisation? frågar han retoriskt.

**Syftet är att mota** de skenande utbrändhetstalen genom att lägga till ett ledarskapsperspektiv i rehabiliteringen för just chefer, som kan bygga hållbara organisationer i sitt praktiska ledarskap.

– Det finns en stor skillnad mellan vilka värderingar företag säger sig ha och de som faktiskt praktiseras. Många företag har värderingar om balans i livet. Men sedan klappar chefen ändå medarbetare på axeln när de jobbar över en söndag, säger Fredrik Bengtsson som driver Haga Livscenter.

– Därför vill vi jobba med chefer – de påverkar personal i nästa led.

**Att de åker till Spanien** har flera förklaringar. Att lyfta personerna ur sitt sammanhang och göra processen ifred från vardagen är viktigt.

– Vi avtäckar problemen och ”framkallar hela bilden”. De ska analysera

och förstå varför de hamnat här – den brottningsmatchen med sig själv kräver en skyddad miljö. Sen behövs inte mer terapi, utan att faktiskt göra de förändringar som krävs för ett hållbart liv, säger Fredrik Bengtsson.



Bibiana Badenes håller i morgonträningen på stranden. Foto: Rickard Kilström

**Det kan låta som en quick fix.** Men det är det inte. Det fattas svåra beslut om skilsmässor, flytt och karriärbyten på dessa resor. Under tio dagar jobbar de med samtal, strandyoga och avslappning, gruppdiskussioner och eget reflektionsarbete – ”arbetsmöten med sig själva” – som stöds av en frågepärm som blir en loggbok. Arbetet kan göras i hängmattan på balkongen, i solstolen, sängen, under promenader eller på kafé. När kroppen slappnar av kan hjärnan fokusera och reflektera. I Benicassim finns också Bibiana Badenes klinik, som står för sjukgymnastik och yoga i behandlingen.

**Gemenskapen med andra** chefer på höga positioner är en annan nyckel. Att vara bland andra som känner ledarskapets utmaningar, se att de inte är ensamma, dra nytta av varandras erfarenheter och analyser.

– För ledare är det ett större fall. Många är högpresterare, har svårare att visa svaghet och känner ofta en stor skam, säger Mattias Karldén, och minns känslan av att inte ha varit trovärdig för sin personal som något av

de svåraste när han blev sjukskriven.

Micael Hedman känner igen det:

– Personalen är det viktigaste vi har. Ledarskapsutbildningen har gett mig ett kvitto på att jag har gjort rätt – för alla andra. Jag var den som såg alla. Utom mig själv.

Han drar handen genom håret och skrattar till:

– Jag anställde en utbränd person som arbetstränat hos oss så sent som ett halvår före min egen krasch – utan se problemen hos mig själv.

**Det är den största sorgen** – att ha svikit sig själv och sin familj så.

– Min fru har varnat mig så många gånger. Men annars tackar jag gud för den 4 maj. Om inte detta hänt mig hade jag kanske inte levt om fem år, säger han och menar att det mycket väl kunde blivit en riktig hjärtinfarkt i stället.

Som kostat både honom och samhället betydligt mer.

**Micael Hedman fick** rehabiliteringen via en bolagsförsäkring hos Euro Accident, som skickat flera personer till Haga Livscenter. För dem handlar det om riskminimering:

– Vi måste lära oss hantera det här arbetslivet. Det ska vi se som en investering, inte kostnad. En chef som fått lära sig hantera detta kan lära medarbetare och chefskollegor. Därför jobbar vi gärna med ledare – ju tidigare insats desto mindre kostnad, säger Therese Leijonhufvud, produktchef för Hälsa & Sjukvård på försäkringsbolaget.

**Att sprida kunskap** är vad Micael Hedman, precis som Mattias Karlén, går igång på nu. Han vill rädda andra företagare från att köra sig själva – och sina företag – in i den beryktade väggen.

– Det bästa med att vara egenföretagare är att du spenderar din tid hur du vill. Det sämsta är att du inte gör det – du jobbar hela tiden, säger han.

**Text: Ulrika Fjällborg (frilans)**

**Foto: Rickard Kilström (frilans)**

### Psykisk ohälsa i topp

**Sjukskrivningarna** har ökat kraftigt under det senaste decenniet i Sverige.

Försäkringskassans mått sjukpenningtalet, som anger antalet sjukskrivnings- och rehabiliteringsdagar utslaget på alla försäkrade individer, var i september 10,3 dagar. Det är en ökning med 1,2 dagar sedan september 2014.

**Just diagnosen** psykisk ohälsa tonnar sjukskrivningsstatistiken sedan 2006 då den gick om

[LÄS MER](#)

### Skenande sjukskrivningar

**Andra kvartalet år | Sjukskrivna personer | Varav för psykisk ohälsa | I procent av totalt sjukskrivna**

**2015** | 179 847 | 74 427 | 41%

**2014** | 157 053 | 59 491 | 38%

**2013** | 136 439 | 49 143 | 36%

**2012** | 127 653 | 43 318 | 34%

**2011** | 111 601 | 35 075 | 32%

**2010** | 96 484 | 28 373 | 29%

*Källa: Försäkringskassan*

LÄS ÄVEN



**Vill du lyckas som chef – tvivla på dig själv**

NÄRINGSLIV



**”Jag har aldrig varit rädd”**

NÄRINGSLIV



## Så pratar du om dig själv – på jobbintervjun

NÄRINGSLIV

### SvD Näringsliv



ÄMNEN



Jobb & karriär



Utmattningsyndrom

---

[Mer från Startsidan](#)

---

---

---



ANNONS

### Svenska orten blir helt självförsörjande

SPONS RAT AV E.ON

---

[Mer från Startsidan](#)

[Till startsidan för Svenska Dagbladet](#)



---

Chefredaktör och ansvarig utgivare: [Fredric Karén](#)

Vd: [Gunilla Asker](#)

Politisk chefredaktör: [Tove Lifvendahl](#)

Redaktionschef och stf ansvarig utgivare: [Maria Rimpi](#)

Chef SvD Nyheter: [Maria Sundén Jelmini](#)

Chef SvD Näringsliv: [Daniel Kederstedt](#)

Chef SvD Kultur: [Lisa Irenius](#)

Annonsdirektör: [Pierre Bergström](#)

[Tipsa om nyheter](#)

Kontakta [redaktionen](#)

[Om cookies](#)

---

Postadress Svenska Dagbladet, 105 17 Stockholm

Besök Västra Järnvägsgatan 21, Stockholm

Organisationsnummer 902004-3619

[Prenumerationsärenden och e-post till kundservice](#)

Telefon Kundväxel +46 8 618 02 20

Telefon Växel +46 8 13 50 00

