



**Domineffekt. Om chefen går in i väggen kan det påverka hela gruppen. Det är bra att se tecknen i tid.**

# När chefen kraschar

**Stress orsakas oftast av både yrkes- och privatliv. Men för chefer har stressen en starkare koppling till jobbet. Bland annat för att kraven är större än befogenheterna.**

TEXT CAJSA HÖGBERG

**JU MER HÖGPRESTERANDE** man är, desto lättare är det att hålla emot när stressignalerna visar sig. Det menar Fredrik Bengtsson, psykolog, organisationskonsult och författare, på Haga Livscenter i Stockholm, som har jobbat med utmattningssyndrom i 13 år.

– Utbrändhetsprocessen sker inte över en natt. En del chefer, oftast män, kan dölja tecknen genom att börja arbeta mer hemifrån. Vissa kanske till och med väljer att sluta, säger Fredrik Bengtsson.

Andra tecken på att chefen är på väg in i väggen är personlighetsförändringar, som att hen blir sur eller lättirriterad och får huvudvärk eller ont i magen. En del försöker tackla stressen med alkohol eller övermänskliga idrottsprestationer.

– Två glas vin efter jobbet blir till en halv flaska och sedan ännu mer. Andra tränar som elitidrottsmän. Träningsnarkomani är ett sätt att få kontroll. Jag har mött personer som springer 20-milalopp. Det säger sig självt att det inte håller, säger han.

**MEDAN MÄNNEN OFTA ÄGNAR** sig åt träning är kvinnorna ofta kittet i det sociala livet. De är klassmammor, tar hand om sina åldriga föräldrar och stöttar till exempel väninnan som har skilt sig.

Vanligt är också att chefer går hem i tid till familjen, hämtar på dagis, lagar middag och läser läxor med barnen. Men när barnen har somnat tar ett nytt arbetspass vid.

En utmattningsdepression orsakas oftast inte av enbart hård arbetsbelastning utan handlar om helheten, hur livet fungerar i övrigt. Vissa flyr kanske in i jobbet för att de har en dålig relation. En annan stressfaktor är privatekonomin.

– Det är så lätt att slänga sig med begreppet utbrändhet. Men riktig utmattningsdepression är ett allvarligt hälsotillstånd. När en person som har det kommer till mig så tar vi bort arbete och aktiviteter. Annars är det stor risk för stroke eller hjärtinfarkt, säger Fredrik Bengtsson.

I våras kom Arbetsmiljöverkets nya föreskrifter om organisation och social arbetsmiljö. Det har ökat pressen på chefer ytterligare. Nu ansvarar de bland annat för att medarbetarna inte får en ohälsosam arbetsbelastning. Man ska arbeta förebyggande genom att ge möjlighet till återhämtning, ändra arbetssätt eller prioriteringsordning.

– Detta lägger ett stort ansvar på chefen och ökar kraven. Det är svårt om man själv är i obalans. Ett hållbart chefskap börjar med en själv, säger Fredrik Bengtsson.

## SÄMRE FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR KVINNLIGA CHEFER

Mellanchefer är ofta utsatta för stress – de känner krav både ovan- och underifrån. Är chefen dessutom en kvinna har hon som regel en ännu tuffare arbetsituation. Det visar färsk forskning.

Fler kvinnor än män insjuknar i utmattningsdepression. Det betyder dock inte att de är skörare än män.

– Skillnaden ska ses i ett genusperspektiv. Kvinnor och män har olika arbetsförhållanden, säger Kristina Glise, överläkare vid Institutet för stressmedicin.

– Dels finns det stressfaktorer inom kvinno-dominerade yrken som vård och omsorg, dels får kvinnor och män som arbetar på samma arbetsplats olika arbetsuppgifter. Det handlar alltså inte om en könsskillnad utan om strukturer vi har byggt upp, säger Kristina Glise.

## PLÖTSLIG VUXENDÖD

I Japan finns begreppet karoshi – plötslig vuxendöd orsakad av att man överarbetat. Det är oftast män i 35–45-årsåldern som pressar sig så hårt att hjärtat ger upp. 2015 dog omkring 1 500 personer i karoshi, enligt Japans arbetsministerium.

FOTO: JOHNER

Den hållbara chefen kännetecknas enligt honom av följande faktorer: god fysisk och psykisk hälsa, man förstår skillnaden mellan ledar- och chefskap och har både ansvar och mandat som chef.

– Många chefer har höga krav på sig men för lite mandat att påverka och känner sig därför otillräckliga, säger han.

Det är också ett faktum att den som har ett socialt stöd från chef eller arbetskamrater uppvisar mindre stressymptom.

– Kvinnor har ofta bättre stöd. De kan ventilerasaker med både kollegor och väninnor. Män har inte lika ofta någon att prata med utan vänder problemen inåt. Därför mår de också sämre, och de mår ännu sämre om de har en chefsposition, säger Fredrik Bengtsson.

**DE SENASTE FEM ÅREN** tycker han att män har börjat våga vara mer öppna kring att de drabbats av utmattningsdepression. Men generellt tycker han ändå att det är ett större tabu för män att berätta om sin utbrändhet.

– De är rädda för att uppfattas som svaga. Det finns en föreställning om att män ska vara starka och inte bli utbrända. Men det finns inget som visar på att förstälelsen är mindre för män än för kvinnor, säger han. //

# Värva en kompis, välj varsin premie.

Har du en kompis, kollega, affärskontakt eller granne som inte är med i Unionen än? Värva din kompis så bjuder vi er på en värvningspremie respektive välkomstprensent, värde 100 kr per person. Välj mellan böcker, badhanddukar, solcellsladdare, Unionenparaply m m – eller att vi istället skänker 100 kr till SOS Barnbyar.

De 3 första månaderna är dessutom gratis för den nya medlemmen, värde upp till 675 kr eller 1.125 kr (exkl moms) för egenföretagare.

Erbjudandet gäller när du värvar en yrkesverksam eller egenföretagarmedlem (inte student- eller pensionärsmedlem). Avgift till a-kassan och eventuell klubbavgift tillkommer.



Läs mer och värva på [www.unionen.se/kompis](http://www.unionen.se/kompis)

UNIONEN

# ”Jag kunde varken äta eller duscha själv”

Tomas Strand är superkarriäristen som blev utbränd och bokstavligen låg hopkrupen hemma i pojkrummet i fyra år. Vägen tillbaka var lång. I dag varvar han intensivt jobb med intensiv vila för att inte åka dit igen.

TEXT CAJSA HÖGBERG | FOTO JEZZICA SUNMO

**F**YRTIOFEM MINUTER – mer tid än så får det inte ta. Tomas Strand klämmer in intervju och fotografering i ett späckat schema. Det är lätt att tro att den i dag 45-åriga delägaren i pr-byrån Abby Priest i Stockholm fortfarande stressar.

– Alla funkade olika och jag har hittat sätt att balansera tillvaron, säger han.

Hans solbränna skvallrar om den ena metoden. Han går till och från alla möten, det kan bli promenader upp till två timmar per dag. På sistone har det blivit extra mycket, eftersom stressen vaknade till liv igen.

– Det var första gången på tio år. Då vänds mitt lugn och självförtroende till motsatsen och jag blir sämre på att lösa problem, säger han.

Orsaken till stressen var ”jobbgrejer” kombinerat med en nygammal tillvaro som småbarnsförälder. Hans första dotter är vuxen. Nu hade han inte anpassat sig efter livet med en ett och halvt-åring.

Paradoxalt nog är det ändå dottern Vanessa som hjälper honom att hitta balans. Han hämtar nästan varje dag. Promenaden från dagis och hem, som egentligen bara tar sju minuter, blir då en timslång upptäcksfärd.

– De där stunderna tar också. Men allt sammantaget är de min största energikälla, säger Tomas Strand.

**RIKTIGT SÅ RESONERADE HAN INTE** när han som 22-åring fick sitt första barn. Han var en streber som levde i turbofart. Han jobbade 50 timmar i veckan som vd på ett familjeföretag, drev ett nätverk, hade barn på halvtid, tränade tre dagar i veckan och festade två. Till slut landade han som 31-åring i pojkrummet hos föräldrarna, sjuk av stress.

– Jag gick inte utanför dörren och kunde varken äta eller duscha själv, säger han.

Så när kom vändpunkten? Tomas Strand säger att

det inte finns någon konkret vändpunkt. Han kastades in i rehabiliteringsmaskineriet med psykologer, läkare och försäkringskassa. Varken terapi eller mediciner hjälpte fullt ut.

– När de till slut ville ge mig elchocker tog mina föräldrar hem mig. Men jag hade turen att ha anhöriga som hjälpte mig.

Han beskriver den hopplösa situationen när man känner sig som ett jagat djur och ska vara hos läkaren klockan tio en dag för att inte förlora sin sjukpenning.

– Jag önskar att det fanns som en motsvarighet till ”personlig bankman” – fast sådana ju egentligen inte längre finns – inom vården, säger han.

**EN DAG RESTE HAN SIG** i alla fall upp och tog jobb som dörrvakt. I dörren mötte han gamla affärskontakter.

– Det gjorde mig inget. Det var som ett reningsbad. Jag var som en nyfödd vuxen.

Han återerövrade livet steg för steg, och startade en pr-byrå som han har låtit växa sakta.

– Visst har vi misslyckats även här och det har förekommit sjukskrivningar. Vi jobbar i en slavdrivarbransch, men här förväntar vi oss inga 60-timmarsveckor.

Han har aldrig mörkat kring sin stressjukdom. Och det finns en öppenhet kring känslor och privatliv på Abby Priest. Han och partnern upptäcker tidigt om någon mår dåligt.

För ett år sedan berättade Tomas Strand om sin utbrändhet i en branschtidning.

– Det blev en anstormning utan dess like, troligen för att jag är man.

Han fick tacksamma mejl, sms och telefonsamtal från andra män i karriären. Innan hade de trott att de var ensamma om att må dåligt.

– Själv är jag uppmärksam på både duktiga flickor och duktiga pojkar. //



## VÄGEN TILLBAKA

Tomas Strand har några konkreta råd till den som vill komma tillbaka efter en utbrändhet.

- Låt det ta tid. Ha inte för bråttom – då är det lätt att bli sjuk igen.
- Plocka ner prestigen och stoltheten kring den du har varit – börja om från början.
- Gå inte i fällan att tidigt vilja börja hjälpa andra – det har jag sett många göra. Du måste själv vara frisk först.
- Var öppen och våga prata om din sjukdom – det är tungt att upprätthålla en fasad.