

Jobba lagom mål för storföretag

En epidemi av stress ... Vad sjutton gör man åt den?

På AstraZeneca i Södertälje pågår just nu ett unikt projekt bland de anställda i marknadsbolaget. Med hjälp av ökad kunskap och nya attityder vill företaget bygga bort riskerna för utbrändhet. Och få friskare medarbetare med balans i livet.

– Hur många av er känner nån som varit rejält utmattad eller gått i väggen?

27 armar sträcks upp i luften. Nej, det finns faktiskt ingen här som inte vet vad stress kan ställa till med.

Det är så det ser ut i arbetslivet i dag. AstraZeneca Sveriges marknadsbolag i Södertälje är inget undantag. Här är medelåldern låg och ambitionsnivån hög. De flesta är akademiker – civilingenjörer, civilekonomer, farmaceuter, sjuksköterskor, en och annan läkare – många är kvinnor; duktiga, framgångsrika människor som vill göra ett bra jobb. Men hur och var sätter man stopp? Som en av de anställda sammanfattar läget:

– Vi måste se till att folk inte arbetar ihjäl sig.

Om AstraZenecas stora antistresskampanj skrev Läkartidningen redan innan den kom igång. I ett första skede fick de anställda lära sig mer om mat och kostvanor. Nu går man på kurs – vad är

stress, egentligen? – och det märks att företaget inte knusslar, till och med motrotskakorna i pausen är av yppersta kvalitet. Lokalen, experimentverkstan Tom Tits i Södertälje, är väl vald för tillfället, det är högt i tak och det finns gott om svängrum, också för nya idéer.

– Ja, den här satsningen är »på riktigt«, viskar informationschef Anne-Charlotte Knutsson i mitt öra. Vi vill verkligen komma tillrätta med »honningsfällan«. Också positiv stress som leder till framgång kan vara förödande, på sikt.

Lite tillspetsat skulle man kunna säga att AstraZeneca hoppas att de anställda ska slippa ta Losec; här duger det inte med symtomdämpning – det är helt enkelt för dyrt att låta unga, begåvade medarbetare bränna ut sig. Man räknar med att det kostar minst tre gånger lönen, i reda pengar drygt en, en och en halv miljon kronor, att ha en medarbetare sjukskriven under ett år. För en gruppchef kan siffran stiga till det tredubbla.

Projektet kallas Livsbalans och är ett unikt försök att i stor skala skapa förändringar – både på individnivå och i organisationen – som gör det möjligt för de 420 anställda inom marknadsbolaget att just hitta balans i livet. Startskottet var

en intervjuundersökning förra året med nedslående resultat: Varannan marknadsförare, laboratorieassistent, läkemedelskonsulent och säljare sa att de kände sig stressade på grund av jobbet – ibland till och med när de är lediga.

Målet är högt satt: Att försöka minska antalet »obalanserade« medarbetare. När projektet utvärderas, om drygt ett år, hoppas företagsledningen att tre av fyra ska jobba lagom mycket – så att jobbet och privatlivet går att förena.

– Egentligen, säger en av kursdeltagarna, ligger kanske de största hindren i det egna tankesättet.

Men då ingriper genast Kerstin Ljungström från konsultföretaget Ariba, som fått uppdraget att leda AstraZenecas antistresskampanj, i samarbete med personalhälsovården Hälsocenter:

– Vi måste skilja på det som är generellt och det som är individuellt. Det finns en risk med att individualisera för mycket.

Men visst finns det en hel del man kan göra själv. Kursdeltagarna får till exempel rådet att boka in minst två sammanhängande timmar i veckan, bara för sig själva. Man får också lära sig att känna igen både egna och andras stress signaler. För ska det här projektet lyckas måste

»Utan marginaler är vi sårbara«

AstraZenecas företagsläkare Börje Löfgren är en av eldsjälarna bakom projektet Livsbalans. I dagarna kommer hans bok, »Fånga Dagen«, som just handlar om så kallade utmattningstillstånd.

Mottagningen heter passande nog Hälsocenter. Här finns ett brett program för att både förebygga och behandla stressrelaterade syndrom – alltifrån sjukgymnastik och avspänning, till psykoterapeutiska samtal, som företaget går in och tar huvuddelen av kostnaden för.

Ungefär vart fjärde besök – av cirka 12 000 per år – handlar om stress »rakt av«, som Börje Löfgren säger.

– Men en tredjedel av patienterna söker för problem i rörelseapparaten, ont i magen, ont i nacke och axlar. Och där ligger det ju ofta en spänningsproblematik i botten.

Det är nästan kusligt när man tänker på det. När vi byggde bort de tyngsta jobben blev inte folk friskare – eftersom

mentala spänningar kan ge samma symptom som rent fysiska ansträngningar.

– Kraven i arbetslivet har ökat under hela 1990-talet, det finns det många undersökningar som visar. Att detta leder till sjukdom har vi siffror på, sammanfattar Börje Löfgren.

Ungefär var tredje långtidssjukskrivning i Sverige kan hänföras till psykosociala faktorer. Arbetsmiljön är inte hela förklaringen, men en viktig del, säger han.

– Ta landstingen som ett exempel. Under 1990-talet har antalet anställda halverats. Vi har skapat väldigt slimmade organisationer, där man ska vara väldigt effektiv och produktiv. Alla förväntas göra en topprestation hela tiden. Och vi människor är inte byggda för att klara ihållande, kronisk stress.

Den »organisatoriska anorexin« gör samhället ytterst sårbart, menar han. Vi har inga marginaler, varken i privatlivet eller på jobbet.

Fler anställda som jobbar sextim-



Företagsläkaren Börje Löfgren kommer i dagarna ut med en bok, »Fånga dagen« och är en av eldsjälarna bakom projektet Livsbalans.

marsdag låter som en bra lösning.

– Ja, tittar man på de offer som de höga sjukskrivningstalen skördar, och vad de kostar samhället, företagen och individerna, så är väl frågan om man inte skulle börja fundera i de termerna. Men det handlar förstås inte bara om arbetstiden, utan om hur mycket man ska pressa in i den. Det är en fråga som handlar om våra grundläggande värderingar. •