Undersökning Chef. • LIVSPUSSLET • Nr 1 • 2020

Om undersökningen:
Totalt **1484** personer svarade på Chefs enkät som skickades ut i början av november 2019.
35 procent är chefer på ledningsnivå, 43 procent mellanchefer, 15 procent gruppchefer och 8 procent är inte chefer just nu. 72 procent är kvinnor, 28 procent män.

BALANS PÅ SLAK LINA

Den svenska chefen är stressad, har krävande medarbetare och jobbar massor med övertid. Men upplever sig samtidigt ha balans i livet, visar Chefs undersökning. Hur går det ihop?

TEXT **SARA HAMMARKRANTZ** GRAFIK OCH ILLUSTRATIONER **ANNA HARVARD**

Hela 70 procent av cheferna menar att de har balans i livet, enligt undersökningen. Samtidigt säger 54 procent att de inte har tillräckligt med tid för sin partner. 61 procent har dåligt samvete för att de inte hinner vara tillräckligt mycket med sina barn. 87 procent känner sig stressade på jobbet; 34 procent ofta, 53 procent ibland.

"Det är spännande motsatser. Jag brukar skämta på mina föreläsningar om att tid för partnern brukar komma sist efter att alla andra saker är avklarade. Det sägs att man lägger ungefär fyra minuter om dagen på sin relation", säger effektivitetskonsulten och föreläsaren Petra Brask som ofta diskuterar livspusslet med ledarskapsforskaren Lena Lid Falkman i Tidspodden.

Den något överraskande uppgiften om balans tolkar Petra Brask som ett utslag av chefernas oftast positiva och lösningsfokuserade livssyn. Att de känner att de har kontroll, vilket delvis bekräftas av att 84 procent av de 1484 undersökningsdeltagarna uppger att de kan styra sin arbetstid.

"Har vi köpt in oss på en livsstil där det ingår att vara lite stressad, samtidigt som arbetet är så meningsfullt att vi upplever att vi ändå har balans? Det kostar tid med vår partner, vi har inte tid för allt vi vill och är osäkra på att räcka till, men det är ändå inte så tokigt för att det händer saker, vi har en viktig roll, är motiverade – och det gör det meningsfullt", resonerar Petra Brask.

DET FINNS EN paradox i att livstillfredsställelse på lång sikt emellanåt skiljer sig från det man upplever i stunden. Cheferna uppger att deras största gissel just nu är ▶

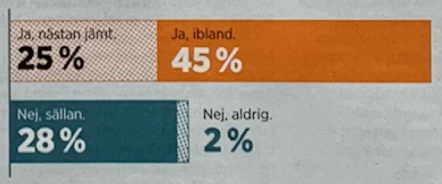
Hur många timmar i veckan jobbar du?

Känner du dig stressad på jobbet?

87 % Känner sig stressade på jobbet.

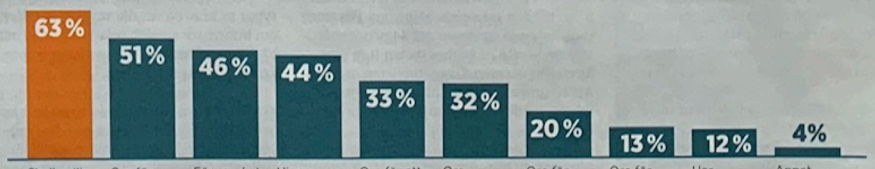
Vad i din arbetssituation försvårar livspusslet?
Flera svar möjliga.

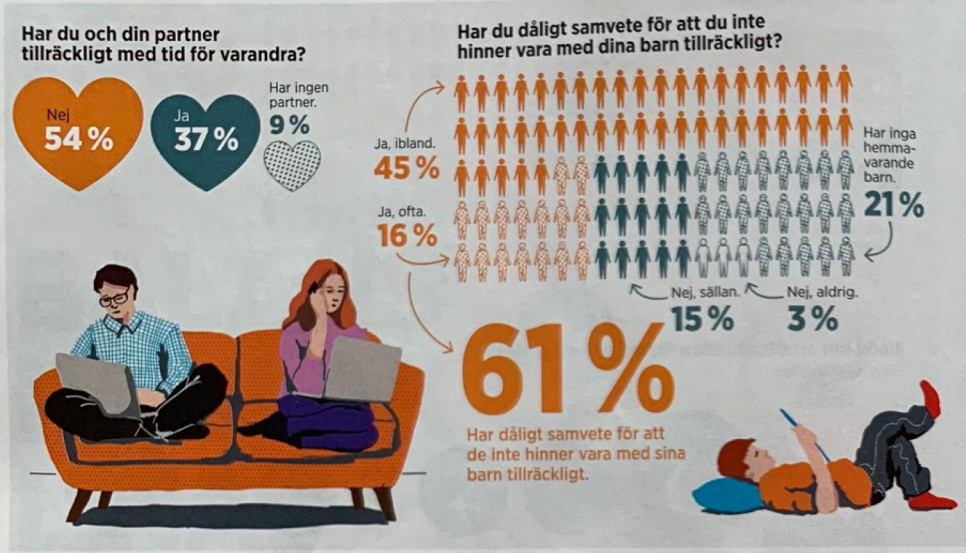
Tycker du att du har balans i livet?

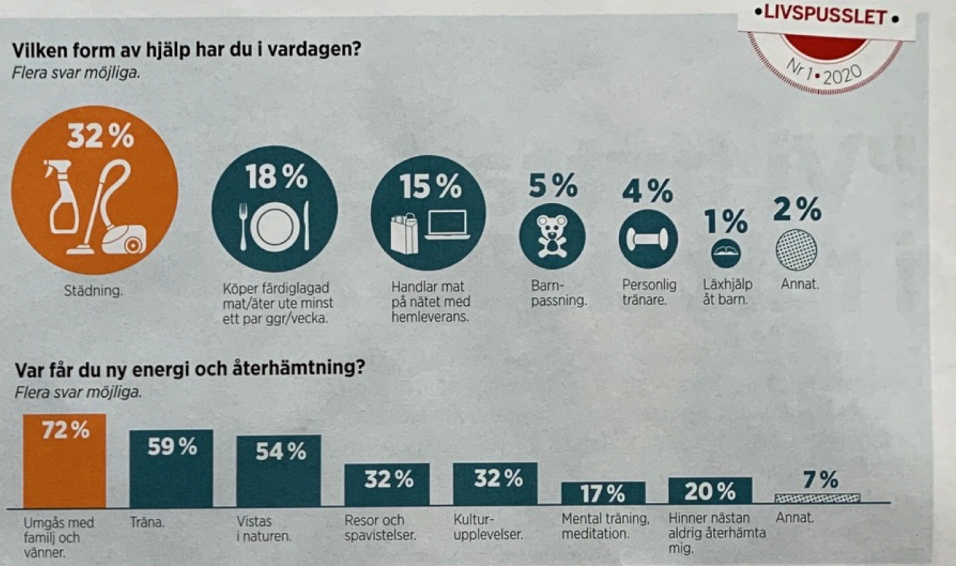


70 % Tycker att de har balans i livet.

Vilka är de största gisslen i ditt liv just nu?
Flera svar möjliga.







att de skulle vilja träna mer, att de oroar sig för att inte räcka till och att inte få tillräcklig återhämtning.

Ganska exakt de saker de uppger på frågan om vad som ger dem energi; mer tid för familj och vänner, att träna och att vistas i naturen.

Och pusslets svårighetsgrad ökar.

"Det är en klassiker", säger forskaren och psykologen Fredrik Livheim. "Det första man stryker när man inte hinner med är det som ger återhämtning och näring. Genom att kapa bort det lyckas man tillfälligt möta puckeln på jobbet, vilket gör att man blir stärkt i sin tro över tid att det 'funkar'. Men man missar att det inte är en hållbar lösning. För det är just återhämtning och näring som är avgörande för att man ska fungera långsiktigt."

Fredrik Livheim

FREDRIK LIVHEIM ÄR chef för flera stora forskningsprojekt kring ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och expert på stress, återhämtning och hur man får balans i livet. Men även han lever i den utmaning som det mångfacetterade livspusslet utgör.

När Chef ska diskutera undersökningsresultaten med honom berättar han om de fem deadlines han har under veckan på de digitala kurser han producerar, samtidigt som det dyker upp en viktig forskare från London som han vill hinna träffa, samtidigt som hans son trillar ner från ett tak på förskolan, får en fraktur på näsan och måste opereras nästföljande morgon. Lite senare när vi väl får till intervjun kommer Erikshjälpen för att hämta några gamla möbler.

Visst känner man igen sig. Det är precis så här komplicerat livspusslet är.

ATT INTE HINNA med sin partner, som mer än hälften av cheferna uppger, tycker han dock är illavarslande och i kontrast till den upplevda balansen. Däremot räds han inte stressen. Att 34 procent är stressade ofta på jobbet tycker han inte är en röd varningsflagg, möjligen orange. Att 53 procent uppger att de är stressade ibland är till och med grön flagg, enligt honom.

"Är du chef vill du ha en arbetsbelastning där du blir utmanad ibland. Det är normalt att vi i perioder är stressade. Det ger oss ökad kapacitet att prestera, mer fokus och kraft. Däremot får vi inte bli stressade av att bli stressade."

Balans i livet är väldigt olika för olika människor, menar Fredrik Livheim. På hans ACT-utbildningar får man göra något som kallas livskompassen, där man bryter ner livet i fyra stora tårtbitar; fritid, arbete/sysselsättning, relationer och hälsa.

"Där brukar folk börja med att de har balans, men när de gräver vidare upptäcker de att det inte är helt perfekt. Sedan beror förstås balans på vilken period man tittar på: senaste veckan, månaden, halvåret eller året. En månad kan se helt galen ut, men utslagen på ett år med två månaders semester kanske det blir balans."

Just oro för att inte räcka till är en vanlig orsak till stress. När livet ställer högre krav på oss än vi i det första tror att vi klarar av, får vi en fysisk stressrespons.

"Det moderna samhället ställer nya typer av krav på oss där mycket handlar om informations- och relationshantering. Vi tillbringar mer tid i huvudet, vilket krockar med evolutionen."

VI SER INTE ALLTID komplexiteten i att hot och fara nu för tiden oftast handlar om våra tankar. När en brunbjörn anföll förr i tiden var det tydligt när faran var där och när den var över. I dag är det i stället tankarna i vårt huvud som startar stressreaktionen i kroppen och det kan pågå 24 timmar om dygnet.

"Vi måste hitta strategier så att våra tankar inte medför att vi stressar ihjäl oss. Det är därför som det är populärt med saker som tvingar oss att via kroppen hantera stressen. Som träning, meditation, handarbete, att umgås med vänner – det är medicin mot de nya utmaningarna."

Fredrik Livheim poängterar att det är lätt att missa att alla stora livsomställningar, även de positiva, tar kraft och energi.

"Att man ibland har lite för mycket på jobbet kan vara helt under kontroll, lite för mycket på hemmaplan är också hanterbart och en stor livsomställning som en husrenovering eller ett jobb-byte kan också kännas okej, men allt detta tillsammans gör att det blir för mycket."

Petra Brask

51 PROCENT AV cheferna i undersökningen uppger att ett av deras största gissel är oro för att inte räcka till, 33 procent känner oro för att inte leverera lika bra på jobbet, 32 procent oroar sig för hälsa, 20 procent för andras hälsa.

Petra Brask läser mellan raderna att det är tid för reflektion som saknas.

"Om man stannade upp och tänkte efter skulle en del av oron stillas. Det uppstressade beteendet som får en att fortsätta springa sätter hela systemet i larmberedskap och hjärnan förblir i kamp- och flyktläge. När vi stannar upp blir vi lugnare och inser att det inte är något livshotande som hänger över oss. Vi blir både klarare och sundare i våra tankar."

Mitt uppe i livspusslet är det lätt att tappa bort den bit som man själv utgör, speciellt om man är chef, påpekar Petra Brask.

"Som ledare ger man så mycket till andra. Du ser inte alltid att du själv också är en viktig medarbetare som behöver precis det som du uppmanar alla andra till; tid för återhämtning, tid för träning."

PÅ PETRA BRASKS KURSER blir många av deltagarna förvånade när de får stämma av sina förväntningar. Inte bara omgivningens, utan även de man har på sig själv.

"Många inser då att det de gör inte är rimligt utifrån den livssituation de har. De lever upp till omgivningens förväntningar och ställer samtidigt höga krav på sig själva. Dessutom drar oron över att inte räcka till onödigt med energi", säger hon och berättar hur deltagarnas axlar sjunker efter en sådan övning.

"Därför är den här undersökningen så bra. Man får upp ögonen för att man inte är ensam om att springa på och ha det slitigt. Det behövs mer av en dialog kring hur vi lever upp till våra förväntningar. Vi gör faktiskt redan väldigt mycket av det vi vill. Det är positivt att vi vill mer, men det är också viktigt att erkänna att det är bra som det är. Att om så bara för en stund få räcka till." ●

Chef SEMINARIUM
Personlig effektivitet
HALVDAGS-SEMINARIUM
FRIGÖR TID OCH ENERGI
26 MARS STOCKHOLM
24 APRIL GÖTEBORG
Boka i dag!
CHEF.SE/SEMINARIUM