



FOTO: JOHAN NILSSON/SCANPIX

arbetsdagen kan ge effekter ganska fort.

## g påverkar hälsan

kontroll över resandet som upplevs stressande, säger docent Kristina Jakobsson men tillägger att eftersom studien är gjord i Skåne kan resultatet bli ett annat om pendlingen med bil innebär lång tids stillasittande i bilköer.

**I STUDIEN PEKAR** forskarna på effekter som kan komma ganska snabbt om den totala arbetsdagen förlängs på grund av pendlingstiden. När fritiden beskärs minskar också den tid som behövs för vila, rekreation och socialt umgänge. Detta i sin tur leder till ett sämre välmående och många gånger även sömnstörningar.

– Vi fann att de som pendlade långa sträckor med kollektivtrafik eller bil oftare rapporterade sådana problem, jämfört med dem som kunde cykla eller gå till jobbet. Den grupp i

befolkningen som verkade påverkas mest var de unga kvinnorna, men mönstret fanns i alla åldrar och även bland männen.

**KRISTINA JAKOBSSON** menar att arbetspendlingen borde tas med i diskussionen om ett hållbart arbetsliv och att det krävs mer forskning på området.

– Det finns goda skäl att försöka få ökad kunskap om hur pendling och därmed den totala arbetsdagens längd påverkar hälsan, både på kort och lång sikt. Det gäller inte minst yngre delen av arbetskraften, som behöver balansera kraven från arbetet med omsorg om familj och barn. Det gäller också att vi ska kunna orka med att arbeta upp i allt högre åldrar, när man kanske behöver mer tid för vila och rekreation.

PETER REHNFELDT

## för arbetslösa kvinnor

kvinnor ser det annorlunda ut.

I studien skiljer man på de som blev friställda i samband med massuppsägningar och enskilda individer som blev av med jobbet. Resultaten visar att risken att dö i förtid vid massuppsägningar ökade med 8–18 procent för män och med 5–6 procent för kvinnor.

För de män som blev arbetslösa, men som inte drabbades av massuppsäg-

ningar, var risken för ökad dödlighet 4–6 procent. För kvinnor däremot var effekten den motsatta – det vill säga att risken för förtida död minskade.

En traditionell förklaring till skillnaderna mellan könen är att män har ett större försörjningsansvar och värderar arbetet högre, medan kvinnor har ett större ansvar för familj och hem.

KRISTER ZEIDLER

## Stressad – det finaste en chef kan vara



Malin Trossing, föreläsare, författare och ledarskapskonsult på Dare to lead. Just nu aktuell med boken "Våga leda effektivt!" som nominerats till Årets ledarskapsbok 2010.

**HAR DU TÄNKT** på hur det låter bland chefer i dag? Hur de med stolthet i röstent berättar om att de har sååå mycket att göra på jobbet och varit tvugna att jobba sååå mycket över den senaste tiden. Att vara stressad har blivit ett kvitto på att vi är viktiga. Och vem vill inte vara viktig?!

Det var nog många med mig, som trodde att stressen skulle minska i takt med att vi lärde oss mer om den, dess orsaker och konsekvenser. Men icke, i stället lärde vi chefer oss var den berömda väggen står och att man kan dra i nödbromsen precis innan man kör in i den.

**DET ÄR OCKSÅ** intressant att det numera inte spelar någon roll om det är goda eller dåliga tider, det finns alltid en anledning att stressa. I lågkonjunktur kavlar vi upp ärmarna för att få ha jobben kvar. I högkonjunktur jobbar vi över för att företaget skall tjäna så mycket pengar som möjligt. När skall organisationen hinna återhämta sig?

Så här vill vi väl inte ha det, eller hur! För mig handlar lösningen om att vi måste bli effektivare. Men effektivitet handlar inte om att jobba snabbare, utan om att jobba smartare. Vi måste med andra ord hela tiden se till att bara göra det som tillför värde till vårt önskade slutresultat, resten struntar vi i.

Men att jobba smart och effektivt kräver mod.

### DU MÅSTE VÅGA...

- ... prioritera och ifrågasätta
- ... släppa kontrollen
- ... ha tydliga mål och lyssna på andra
- ... synliggöra dina resultat
- ... ta till dig feedback
- ... ta tag i problem och konflikter
- ... låta andra växa.

**VÅGAR DU DET?** Det största modet kommer du att behöva för att våga utmana attityden i din egen organisation och hos dina chefer.

Tänk på vem det är som får beröm i slutet av projektet, den som jobbat mycket på slutet och räddat projektet eller den som gjort rätt från början och var klar i tid? Du vill ju göra tvärt om och i stället belöna effektivitet och uppnått resultat, var modig!

Belöningen för ditt mod får du både i den minskade stressen, att medarbetarna gör ett bättre jobb vilket leder till ett bättre slutresultat. För att inte tala om den sköna känslan som infinner sig när man vågat utmana sig själv att jobba smartare. För effektiv, det är det finaste en chef kan vara.

Dare to lead!

Malin