

Jobba dig lycklig

Att ha ett arbete är en av de absolut viktigaste faktorerna för vår lycka, trots larmrapporter om stress och utbrändhet. Det visar den internationella lyckoforskningen.

Bengt Brülde är praktisk filosof vid Göteborgs Universitet och kommer i vår med boken *Lycka och lidande* på förlaget Studentlitteratur. I sju år har han arbetat med att sammanställa världens forskning om lycka. Viktigast för vår lycka är psykologiska faktorer som har med vår personlighet att göra, och att vi lever i ett rikt, stabilt och demokratiskt samhälle. Men av de mer småskaliga, yttre faktorernas betydelse för vår lycka kommer arbetet på andra plats, näst efter kärleks- och vänskapsrelationer.

- Det som har förvånat mig är att folk inte tror riktigt på detta, man utgår från att fritiden är det allra viktigaste för vår lycka. Man ofta mår bättre på kvällarna och på lördagarna, och det är skönt med semester. Det är ju också den kulturella föreställningen att det *ska* vara roligare att vara ledig. Men arbetet har större betydelse för vårt välbefinnande över tid, säger Bengt Brülde.

Över huvudtaget inbillar vi människor oss ofta att det är helt andra faktorer som gör oss mest lyckliga. Som att vinna pengar, eller köpa saker. Men det handlar mest om kortsiktig lycka, som snabbt sjunker undan igen. Däremot sjunker lyckonivåerna drastiskt när man blir arbetslös. Förutom sämre ekonomi tappar man den vardagsstruktur ett arbete ger, de sociala kontakterna och känslan av att göra något meningsfullt.

- Forskning visar att man kan vänja sig vid och snabbt komma över många negativa saker, som att få kritik eller få det sämre materiellt. Men att bli arbetslös har visat sig vara en av de svåraste sakerna att komma över, det kan fortsätta påverka en negativt även sedan man fått arbete igen.

Det är till och med bättre att ha ett tråkigt jobb än inget jobb alls, menar Bengt Brülde. Men för de som har ett arbete spelar det givetvis roll hur arbetet är beskaffat. Till exempel har arbetets innehåll större betydelse för lyckan än hur hög lön man har.

Bosse Angelöw är docent och socialpsykolog och jobbar på forsknings- och utbildningsinstitutet Nova Futura. I höstas kom han ut med boken ”Arbetsglädje” (Studentlitteratur). Enligt en undersökning han gjort bland varvsanställda skulle 87 procent fortsätta jobba även om de skulle få sin ekonomiska framtid tryggad.

- Arbete ger struktur åt vardagen, ger självförtroende och social gemenskap. Variationen mellan arbete och vila är också viktig, för fritiden ger mening åt jobbet och tvärtom.

Samtidigt tycker Bosse Angelöw att vi inte ska uppförstora lönearbetets betydelse. Vi har alldeles för lätt att se på arbetslösa som andra klassens medborgare. Men han tycker sig också se en förändring när det gäller lönearbetets status i samhället. Många jobbar med volontärarbete, hemarbete eller omsorgsarbete, och den typen av sysselsättning fyller ibland kanske ännu mer än lönearbetet vårt behov av att göra något meningsfullt, som har betydelse för andra än oss själva.

I dessa tider av stressrapporter och utbrändhetslarm jobbar Bosse Angelöw mycket med att få arbetsplatser och organisationer att tänka om och inse betydelsen av arbetsglädje, både för individen och arbetsgivaren.

– Det är en motstridig process, för samtidigt ökar också konkurrensen och pressen i näringslivet. Men man ser ändå att medvetenheten har ökat hos arbetsgivarna.

Anna Werner är 32 år och jobbar som informatör på Västsvenska Handelskammaren i Göteborg. För henne utgör jobbet en väldigt viktig del av hennes välbefinnande.

- Jag trivs oerhört bra med hela sammanhanget, och känner mig nöjd när jag kommer hem på dagarna.

Anna har tidigare jobbat som frilansjournalist, vilket i och för sig var roligt, men också innebar mycket slit och splittring eftersom hon skulle vara både säljare, revisor och vaktmästare i ett. När det kändes som värst på slutet, var hon missnöjd hemma och inte så rolig att ha att göra med varken för sambon och vännerna.

Hon anställdes som redaktör för Handelskammarens nyhetsbrev till medlemmarna, och jobbet innebar mycket något nytt för henne, eftersom hon inte hade sysslats med ekonomi förut. Men hon fick lära sig under vägen.

När Anna Werner ska beskriva vilka faktorer som gör att hon trivs så bra med sitt jobb, kan hon genast rabbla upp en hel rad: Det dyker ständigt upp nya utmaningar, hon styr mycket av sitt eget arbete, det är fritt, hon har många kunniga personer att bolla med, hon får syssla med spännande områden.

- Jag är nog mycket av en duktig flicka, jag tycker om att prestera, se resultat. Och sånt är viktigt här. Men samtidigt får jag hela tiden den input jag behöver eller frågar efter. Jag har nog aldrig fått så mycket positiv feedback som på det här jobbet.

Hon känner att hon hela tiden utvecklas och utmanas, på ett positivt sätt. Visst finns det en fara i att vara en presterare, men efter att tidigare ha arbetat ut sig har hon nu lärt sig sätta gränser och säga nej. Dessutom tycker hon att situationen på arbetsplatsen gör att hon känner sig nöjd med det hon utför under sin arbetstid, och hon behöver inte ta med sig jobbet hem.

- Sen är det så roligt att känna att man är del av en helhet, att man gör nytta för fler än sig själv. Att andra har nytta av det jag skriver och gör känns

väldigt tillfredsställande.

Just nu är Anna Werner singel, och då betyder jobbet desto mer, tycker hon.

– Jag är glad och nöjd när jag kommer hem, och det påverkar ju hur jag ser på livet för övrigt.

45-åriga Kristina Lundbeck älskar att jobba med människor, och gillar inte att vara sysslolös på jobbet. En gång sa hon till och med upp sig från ett jobb eftersom det var för lite att göra.

När Kristina var småbarnsmamma bytte hon sitt jobb att få bättre arbetstider, och hamnade på en familjeägd bensinmack i Göteborg där hon trivdes ”vansinnigt bra”:

- Vi hade otroligt kul ihop, man träffade folk hela tiden och stämningen var så positiv. Det är ett av de roligaste jobb jag haft.

Men en morgon vaknade hon och kunde inte ta sig upp ur sängen. Efter många undersökningar visade det sig vara reumatism.

- Jag var alldeles svullen i lederna och sov nästan hela dagarna, kunde inte ens gå till affären. Min man fick sköta hela hushållet och barnen, jag lagade bara mat, säger Kristina.

Hennes man var anställd som rörläggare, men fick starta eget för att de överhuvudtaget skulle kunna klara sig ekonomiskt.

- Hela familjen mådde dåligt och jag kände mig psykiskt knäckt. Grät på nätterna, och tänkte att ”är det så här mitt liv ska vara?”

Efter att ha provat olika behandlingar blev hon långsamt bättre. Av ett par sjukgymnaster fick hon dessutom rådet att trycka händerna i cernitlera framför tv:n på kvällarna, för att inte händerna skulle stelna för mycket.

- Jag började göra figurer som min man tyckte så ut som tomtar, själv hade jag inte en aning om att jag hade sådana konstnärliga talanger! Jag upptäckte att jag hade kul med leran, och det kändes bra att få hålla mig sysselsatt, för jag har alltid haft väldigt mycket energi.

Hennes make Bengt hjälpte henne att göra stålskelett till tomtarnas kroppar, och Kristina sydde kläder. Så hörde Försäkringskassan av sig och ville diskutera förtidspensionering.

- Aldrig, sa jag. Det kändes så definitivt, och jag ville åtminstone ha någon möjlighet att börja jobba igen, om det så var bara 25 procent.

Hon lyckades få ett intyg så att hon kunde sälja tomtar som hobbyverksamhet på halvtid. Senare fick hon även starta eget-bidrag, och kontaktade Liseberg som skulle börja med julmarknad. Sedan starten har hon sålt sina tomtar där varje år, och de säljer som smör.

Nu kan Kristina försörja sig på halvtid hela året med sina tomtar, resten av tiden är hon halv förtidspensionär. Halvtidsjobbet med tomtarna har gett henne en livskvalitet, smärtlindring och ett självförtroende hon aldrig kunnat få som passiv förtidspensionär på heltid.

- Det bästa med det här är alla samtal med andra som har reumatism, som frågar hur jag gjort för att bli frisk. Det kommer fram massor med folk på Liseberg och vill prata, och det känns väldigt viktigt att kunna uppmuntra andra.

Publicerad i Femina

När känner vi arbetsglädje?

1. Vid olika typer av framgång, som när vi når uppsatta mål, ser resultat, får användning för vår kompetens
2. När vi får positiv feedback
3. När vi upplever en bra gemenskap
4. När vi utvecklas och får meningsfulla arbetsuppgifter
5. När vi upplever att kommunikationen fungerar bra på arbetsplatsen

Källa: Nova Futura

Några tips för att själv öka sin arbetsglädje:

- **Sätt upp rimliga mål.**
- **Lev efter de små stegens principer.**
- **Inventera dina tidigare framgångar.**
- **Samla på allt positivt som andra sagt.**
- **Fastna inte i gamla misstag, utan var konstruktiv.**
- **Ta regelbunden mikrosemester.**

Källa: Bosse Angelöw/Nova Futura

