



Med rädslan som drivkraft?

"Vi måste sova mer". Det är stressforskaren Alexander Perski som säger detta på kursen "Psykosocial arbetsmiljö". I dagens samhälle sover vi för lite och detta resulterar i att vi åldras för tidigt, blir fula och att den sexuella förmågan försämras. Han illustrerar detta med bl.a. mycket tydliga bilder på de amerikanska presidenterna Bush och Obama "före och efter". Kursdeltagarna ser lite oroliga ut. Vi har ju lärt oss att sova är någon nödvändigt ont. På landet tävlade man i grenen "Vem stiger upp först?". Stora män (alltid bara män!) som Churchill, da Vinci och vår svenska Tage Erlander sov sammanhängande bara ett par timmar. Möjligen löste de sitt sömnproblem med regelbundna "tupplurar".

De flesta experter poängterar idag sömnens betydelse. Både som en indikator på hur vi mår och för att återhämta oss. Men det tycks inte påverka den växande generationen märkbart. Kanske är det så att vi människor ibland måste "skrämmas" för att det ska påverka vårt beteende? Ett av mina första riktiga sommarjobb var som växlare på järnverket i Luleå. Växlingen har av många pekats ut som ett av Sveriges farligaste jobb. Fast det fick jag veta långt efteråt. Första dagen på jobbet berättade lokförare Sinkkonen om alla växlare han "kört ihjäl". Jag blev livrädd och möjligen gjorde det mig också lite försiktigare. De andra sommarvikarierna fick höra liknande historier. Det ingick i vår uppfostran! Som jag kommer ihåg det, blev det inga svåra olyckor på växlingen. Men en gång var det nära.

Arbetslivet och därmed också arbetsmiljöarbetet blir allt mer komplext. Fortfarande är det alldeles för många olyckor. Speciellt där vi har mycket manuellt arbete borde vi ta krafttag för att utveckla säkerhetstänkandet. Det är dags för en nollvision! På tillfälliga arbetsplatser, som byggen och vid underhållsstopp, måste bättre arbetsmiljöplaner både utformas och påverka verkligheten. Idag är de planer som trots allt finns alldeles för mycket "pappersprodukter", gjorda för att visas upp vid myndighetens besök.

Ett komplext arbetsliv kräver också en ny pedagogik och vi klarar oss inte utan "känslans kraft" i detta arbete. En bildkavalkad på hur åtta år som president påverkar utseendet är bra. Att alldeles för lite sömn gör att man blir ful och åldras i förtid påverkar troligen mer än åtta akademiska avhandlingar.

Vi har goda teoretiska kunskaper om hur stress påverkar oss människor. Men vi når inte riktigt fram. Ett besök på T-Centralen i morgonrusningen visar med all önskvärd tydlighet ett alldeles för högt uppskruvat tempo. Jag menar inte alls att all stress beror på arbetet och hur vi tar oss dit. Mycken stress beror på vår förmåga eller kanske snarare oförmåga att få ihop det s.k. "livspusslet". En del av problemet finns säkert i det gränslösa arbetet och vår ambition att på så kort tid som möjligt hinna med så mycket som möjligt. Långa semesterresor till fjärran mål är viktigare än ett avkopplande mete i ekan på byträsket. Och viktigast av allt är att med hjälp av sociala medier Twitter, Instagram och Facebook informera vår omvärld om hur omfattande "livspussel" vi kan lägga. Det har helt enkelt blivit för mycket kvantitet på bekostnad av kvalitén!

Arbetsmiljöarbetet kan inte lösa alla världsproblem. Vi måste agera utifrån dagens verklighet. Det är väl detta som militärerna brukar kalla "att gilla läget"? Ibland kanske vi måste skrämmas med bilder som visar att stress och brist på sömn gör att vi åldras snabbare. Om så krävs må vi göra detta. Ändamålet helgar medlen. Åtminstone ibland!

Arbetsmiljöhälsningar!

Janke Wikholm

