

SvD Näringsliv

Låt inte jobbet bli höstens stressfälla

Tillbaka på jobbet-stressen är de duktiga flickornas nya folksjukdom och det visar sig på arbetsplatserna när hösten står för dörren. Kämpa mot kraven du har på dig själv och jobba med självbilden, råder stressexperten Britt Bragée.

[Josefin Jakobsson](#)

Publicerad 2010-09-01

Följ skribent Sluta följa



Svenska kvinnor är bland de sämsta i Europa på att ta ut semester. Mer än hälften av de svenska kvinnorna tar inte ut alla sina semesterdagar, enligt en undersökning gjord av resesajten Expedia. Dessa siffror kan jämföras med motsvarande för Norge och Danmark, där bara en av fyra inte tar ut hela ledigheten.

De svenska männen är också dåliga på att utnyttja ledigheten, 45 procent lämnar dagar. Men de ligger bättre till än oss kvinnor, där 55 procent har dagar kvar vid årets slut.

Att vara dålig på att ta ut sin ledighet är inte något typiskt svenskt, men det är något typiskt kvinnligt. Det tror Britt Bragée, sjukgymnast och terapeut specialiserad på utbrändhet.

Britt Bragée har jobbat med kvinnor som gått in i väggen sedan 1980-talet och hon ser allt fler kvinnor som mår dåligt. Och hösten är den tid då tillströmningen av patienter med stress- och ångestsymptom ökar som mest.

– När man varit borta från jobbet ett tag och sluppit pressen kommer kraven som en kalldusch. Många kvinnor tänker att: Usch nu måste jag bli så där duktig igen, berättar hon.

Den största riskgruppen för denna typ av problematik, enligt Britt Bragée, är långtidsutbildade kvinnor med högavlönade chefsjobb. Just sådana jobb som kvinnor får i större utsträckning.

– Kvinnor har alltid kraven på sig att vara duktiga. Förut var de duktiga i hemmet, nu när kvinnor nått nya positioner inom näringslivet märks duktigheten på andra sätt, säger hon.

Två av sätten är utbrändhet och utebliven semester.

Vad är riskerna med att avstå från ledigheten?

– Man kan bli sjuk av att inte få återhämtning. Det krävs minst tre sammanhängande veckor för att komma ned i nolläge, och det är först i det läget man återerövrar sin balans. Tar man bara en vecka här och där så når man aldrig dit, säger Britt Bragée.

Och för de som inte unnat sig själva att vara tillräckligt mycket lediga i sommar är det svårt att möta hösten med nya tag.

– Man märker det först på att man sover dåligt. Det är den första indikatorn. Sedan kan det komma andra fysiska symptom. Ont i nacken, huvudet, magen. Kroppen säger ifrån och att man är i behov av att koppla ned, säger Britt Bragée.

De duktiga kvinnorna struntar i symptomen och äter smärtstillande istället. Sedan eskalerar ohälsan.

– **Att alltid prioritera**

arbetet är en del i ett större problemkomplex. Ofta handlar det om låg självkänsla. Att man inte känner sig betydelsefull om man inte är andra till lags. Flickor känner av dessa krav och de utvecklar sin "duktighet". Sen står de där när de är 35 år och kan inte släppa det, säger Britt Bragée, vars patienter huvudsakligen är högtbildade kvinnor mellan 35 och 45.

En annan central del av problematiken tror hon är att kvinnor ofta känner att de måste vara duktigare än sin manliga konkurrent för att komma framåt i sina karriärer.

Hur kan man som kvinna undvika att hamna i stressfällan?

– Det är viktigt att man har lite koll på sig själv när man går in i kravmiljön på jobbet. Att man inte bara accepterar sina egna och andras krav, säger Britt Bragée.

Hon tror att man, precis som vissa bestämmer sig för att börja träna, måste bestämma sig för att ha en mer avslappnad inställning till sitt jobb. Och att man måste arbeta för att uppnå den inställningen.

– Man måste börja med att jobba med sin självbild. Att säga till sig själv att man får vara lat, att man får säga nej och att man får ta ut hela semestern. Att man duger i alla fall, säger hon vidare.

Att kvinnor idag har möjlighet att göra karriär är en fantastisk utveckling. Kvinnor idag lever sina liv fullt ut, och att byta stressen mot ett hemmafruliv lockar nog inte många.

Men för att kunna hantera den kärva verkligheten gäller det att kunna stå stadigt.

– **Kraven som kvinnor ställer** på sig själva skärps från år till år. Mitt råd till kvinnor i höst är att lära från sina manliga kollegor på jobbet. Män är duktigare på att slappna av. Ta efter det. I slutänden presterar man bättre om man inte är för hård mot sig själv, säger Britt Bragée.

Josefin Jakobsson