

Forskaren som fångar ohälsa

Annika söker efter balansen i arbetslivet

Arbetslivet blir allt mindre tryggt och mer diffust. Hur påverkar det vår hälsa? Annika Härenstam gräver både brett och djupt för att hitta nya samband. Ibland är resultaten allt annat än populära.

September 2006. Livsmedelshandlarens dotter är på besök i gamla hemstaden. Hon strosar längs Avenyn och har just fått ett besked hon inte i sin vildaste fantasi hade kunnat föreställa sig när hon fyrtio år tidigare gick på samma gata som flickskoleelev. Annika Härenstam har utsetts till professor vid Arbetslivsinstitutet i Göteborg. Företagardottern från en icke-akademisk familj har fått en av de högsta akademiska befattningarna. Hemma i Fjällbacka är 81-åriga mamma jättestolt.

– Jag hann vara glad och fira i tre veckor. Det var väldigt kul. Sedan kom beskedet om att Arbetslivsinstitutet läggs ner, berättar Annika Härenstam samtidigt som hon plockar fram kaffekoppar och Mariekex ur de vita köksskåpen i villan söder om Stockholm.

Arbetsplatsen inne i stan har börjat rensas, tömmas och avfolkas inför stängningen den 1 juli. Annika Härenstam har varit forskare på Arbetslivsinstitutets huvudkontor i sju år, men måste nu röra på sig. Och det blir faktiskt till en annan professur i Göteborg. Den 1 juni börjar hon på Institutionen för arbetsvetenskap vid Göteborgs universitet och det blir dags att veckopendla. Maken stannar i Stockholm, där familjen letar lägenhet. Villan säljs nu när yngsta sonen snart flyger ut.

– Det är uppbrottstid både privat och i jobbet, konstaterar Annika utan ens unset av vemod i rösten.

Hon är heller inte en person som klagar i onödan, tvärtom. Ledstjärnan är att ingenting är omöjligt utan att allting går att lösa. Den insikten har hon från sin mor, som "har en otrolig förmåga att se saker från den ljusa sidan". Men båda prövades hårt när två av Annikas fyra syskon gick bort för sex år sedan.

– Då rasade allt och det var väldigt tufft att återfå den där tilliten. Visst gråter jag fortfarande, men man måste kunna bryta med sorgen. Som när mamma går och sätter på kaffe eller matar fåglarna och säger att det får vara färdigsörjt för i dag när allt blir för eländigt.

Annika Härenstam växte inte bara upp i ett företagarhus utan också i ett politiskt aktivt hem med stark folkpartianda. När Annika läste psykologi i början av 70-talet tyckte hon det var "ruskigt flummigt". Man skulle sitta på kuddar på golvet och terapeuta varandra. Det var helt ute med arbetsorganisationsinriktad psykologi. Dessutom fanns ett otroligt förakt mot arbetsgivare. Hon minns när studenterna skrek "arbetsgivarens lakej" åt en gästföreläsande arbetspsykolog från den kemtekniska industrin.

– Det värjde jag mig mot. Att alla företagare skulle vara utsugare stämde inte med min erfarenhet. Det var också då jag träffade den första personen som inspirerade mig i mitt yrkesval, föreläsaren Barbro Lennéer-Axelsson, som var arbetspsykologiskt inriktad och handlardotter precis som jag.

Tack vare henne fick Annika ett psykologvikariat inom kriminalvården. Första riktiga jobbet var terapeutiskt arbete inom frivården, alltså den del som tar vid efter tiden på anstalt.

– De skickade ut mig ensam och oerfaren till knarkarkvartarna i Masthugget utan larm eller mobiltelefon. Jag var aldrig riktigt hotad men mötte ju påtända. Men som storasyster var jag rätt bra på att vara diplomatisk.

Studierna i psykologi hade hon inte mycket glädje av just då. Modetrenden var psykoanalys men Annika tyckte det blev fel om man grävde i dessa trasiga människors barndom och bakgrund som väckte upp så mycket.

Under en tid som regionpsykolog inom kriminalvården åkte Annika runt på häkten och anstalter för att hantera personalärenden, hålla kurser och ge chefsstöd. Hon började fundera på frågor kring ledarskap och organisation och gick en doktorandkurs om psykosomatik och stress.

I samma veva fick hon i uppdrag att leda en stor studie om hur fängelsepersonalen påverkas av jobbet. Undersökningen omfattade en tredjedel av all personal vid landets häkten och anstalter. Slutrapporten lämnades in 1989 som en doktorsavhandling och orsakade stor uppståndelse. Resultaten innebar hård kritik mot organisationen och ledningssystemen inom kriminalvården.

– Jag visade att det var hierarkiskt, rådde envägskommunikation och var lågt i tak inom kriminalvården. Vårdarna mår dåligt, men var fångade i systemet och fick inte utrymme att göra något annat än ett passivt bevakningsjobb.

Den "Härenstamska utredningen" fick stor betydelse inom kriminalvården, även om 90-talets nedskärningar i staten satte käppar i hjulet för förändringsarbetet.

Hur hanterade hon då rabaldret som uppstod?

– Jag tyckte det var häftigt. Jag vill ju göra skillnad. Och jag visste ju att resultaten var rätt och att många uppskattade dem.

Däremot blev hon oönskad av andra högt upp inom kriminalvården. Hon ansågs alltför självständig och uppstudsig.

Undersökningen innebar även att hon kom i kontakt med den person som betytt mest för hennes forskarkarriär. Det var genom stressforskaren Töres Theorell som Annika upptäckte nya metoder för att mäta stress, och det var han som övertalade henne att disputera. De kom att jobba tillsammans på Karolinska institutet i tio år innan Annika började på Arbetslivsinstitutet år 2000.

Under den här tiden var Annika med och genomförde Stockholms läns första arbetsmiljöundersökning om hur folk mår på jobbet. Men vad var det egentligen som kom fram av frågorna? Gick det att dra slutsatser av dem? Ställdes över huvud taget rätt frågor för dagens arbetsliv? Funderingarna malde och det blev allt tydligare att enkätfrågorna var förlegade och anpassade till att fånga industriarbetets villkor med livslånga anställningar, fasta tider och roller som gjorde att folk kunde planera sina liv.

– För att fånga dagens villkor måste vi förstå hela sammanhanget med livet utanför jobbet. Man måste också koppla organisationen till individen och brygga över teori och praktik. Ska man få folk att förändra något räcker det inte att presentera abstrakta statistiska samband utan det krävs konkreta bilder och sammanhang.

På Arbetslivsinstitutet blev Annika Härenstam projektledare för ett tvärvetenskapligt projekt som utvecklade metoder anpassade till dagens arbets- och livsvillkor (MOA-projektet). Ett fel med dagens arbetsliv är att många "jobbar som galningar för att det är så kul", menar hon. Det var extra tydligt före IT-bubblan, då också många gick in i vägen.

– Vi lärde oss en del och börjar bli lite klokare, även cheferna. De ringer mig i dag och undrar hur de ska få sina anställda att jobba mindre! Vi måste inse våra begränsningar och lära oss planera för ett längre tidsperspektiv än bara nu.

Men det är svårt när gränserna mellan arbete och fritid suddas ut och vi verkar i ett arbetsliv och samhälle där nästan 24-timmarstillgänglighet blivit norm. Eftersom svenska arbetsplatser är så icke-hierarkiska tar den enskilde medarbetaren ofta för stort ansvar.

– Vi är för pliktrogna. Kanske krävs det tydligare gränser – var börjar och slutar mitt arbetsåtagande? Det skulle göra folk friskare, säger Annika, som nämner att hon mött en sjuksköterska som handlade åt patienten på fritiden.

De ökade frihetsstrukturerna i arbetslivet har lurat oss att tro att vi har mer frihet än vi faktiskt har. På något sätt styrs vi ändå, men hur? Det måste synliggöras bättre.

Själv tycker Annika Härenstam att hon har lyckats si och så med balansen i livet. Jobbet är bitvis för roligt. Men en ventil är somrarnas fyra veckor på landet då mobilen är avstängd och mejlen får vänta. Friluftsliv är också viktigt, liksom riktigt goda vänner.

– Jag är absolut ingen sportmänniska, men jag har ett behov av att röra mig i naturen. Jag går i skogen, tar en skidtur runt sjön och har lagt ner mycket tid på trädgården.

Allra viktigast är förstås familjen. När jag träffar Annika har hon och maken just besökt Berlin och äldste sonen med familj. Mellansonen är utrikesreporter och yngste sonen bor fortfarande hemma. Han hälsar artigt när han hämtar mjölk och mackor i köket under intervjun.

– Det blir en omställning sedan att inte ha barn hemma. Bara det att man hör att här finns någon och kan sitta och bubbla om någonting när tillfällena bjuds, säger Annika, kanske med visst vemod i rösten.

Text: Jeanette Neij

Personligt om...

...Annika Härenstam

Ålder: 57 år.

Familj: Maken Pelle Granström, chef inom rättspsykiatri. Barnen Mattias 36 år, konstnär, Tomas 33 år, journalist, Carl 22 år, studerande. Ett barnbarn 1,5 år, ett barnbarn på väg.

Bor: Villa i Segeltorp, Huddinge kommun söder om Stockholm. Säljer snart huset och flyttar till lägenhet i södra Stockholm. Veckopendlar snart till Göteborg.

Yrke: Forskare inom arbetsvetenskap.

Intressen: Konsthantverk, handarbete, friluftsliv, trädgårdsarbete, simma och snorkla i saltvatten.

Läser gärna: Deckare och historiska romaner, just nu *Kungamordet* av Hanne-Vibeke Holst och *Det rena landet* av Maja Hagerman.

Dold talang: Sy barnkläder och tapetsera.

Så här tycker Annika om...

Dagens arbetsliv: Turbulent och föränderligt. Det kommer bara att bli diffusare och diffusare. Vi måste lära oss att hantera det och finna en trygghet i oss själva i stället för i arbetsplatsen eftersom arbetsgivaren inte kommer att ta hand om våra liv. Och vi måste hjälpa människor som inte fixar att själva ta detta ansvar.

Jämställdhet: Vi är på väg dit. Jag är optimistisk på lång sikt även om det går upp och ner.

Stress: Något nödvändigt ont. Det är inte så kul men livet måste innehålla det.

Måndagsmorgnar: Alla morgnar är hemska och måndagar är inte värre än andra. Jag är kvällsmänniska.

Fritid: Nödvändigt, härligt och jätteviktigt. Man måste stanna upp och lyfta blicken. Jag är rätt bra på att koppla bort jobbet när jag bestämmer mig för det.

Meningen med tillvaron: Att bli överraskad och inte alltid veta hur saker blir. Jag har någon slags privatreligiös tro på en god makt utan att vara kyrklig. Någon slags andlig dimension tror jag på.

Materialet får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.