



Ingemar Back, 47 år, vantrivdes på jobbet men vägrade att bli bitter. Han slutade på Korsnäs och började studera till hälsopedagog.

FOTO: ELINOR TORP

# Vantrivsel blev nystart

## UTBILDNING

**– Fram till jag började utbildningen är jag inte unik.**

**Nej, Ingemar Back är långt ifrån ensam om att vantrivas på jobbet. Men i stället för att som kollegerna gå och längta till pensionen gjorde han något åt saken.**

Solljuset letar sig in överallt i det gamla regementet. Golvet av röd klinker är nypolerat och blänker. Allt är nytt och fräscht och noga genomtänkt av arkitekter. Ovanför huvudentrén går rävar livets trappa upp och ner.



Ingemar Back

Högskolan i Gävle är raka motsatsen till Korsnäs.

– Vid skiftbytena frågade vi dem som skulle gå på vad det var för väder ute. Man hade ingen aning. Och så var det bullret, det slipper jag nu, säger Ingemar Back.

## Fick utmattningsdepression

Han är 47 år och jobbade skift på pappersbruket i 18 år. När han började 1986 så var vissa storhelger arbetsfria. Det förändrades successivt. I dag är maskinerna i gång dygnet runt året om. Ingemar Back firade till slut fler julaftnar och nyårsaftnar med arbetslaget än hemma hos familjen.

Det gick som för många andra. Han fick diagnosen utmattningsdepression och var sjukskriven i två omgångar. Det berodde inte bara på jobbet, understryker han, även om skiftgång sliter på kroppen.

– Principen är att du jobbar två veckor väl-

digt intensivt och så är du ledig en. Skiftcykeln är på sex veckor. Det passar om man är ung och har småbarn, säger Ingemar Back.

Efter en omorganisation fick han nya chefer. De förstod inte att hans arbetskapacitet var nedsatt. I samma veva blev hans dotter sjuk. Han betraktades som illojal mot företaget när han inte ställde upp lika mycket som tidigare. Så upplevde han det i alla fall själv. Dessutom hade han synpunkter och menade att det nya arbetssättet inte var hållbart i längden. Han sa vad han tyckte och hamnade på kant med cheferna. Där någonstans såddes ett frö. När Ingemar Back halvåret senare fick reda på att han skulle bli omplacerad gjorde han slag i saken. Han begärde tjänstledighet, skrev högskoleprovet och sökte in till Högskolan i Gävle. En vän hade tipsat honom om det hälsopedagogiska programmet.

## Sett allt i yrkeslivet

– Jag är fascinerad av ledarskapets betydelse för hälsan på en arbetsplats. Att man skulle ha svårare att lära in när man är äldre har jag inte märkt av. Tvärtom. Ämnena vi läser är inte teorier för mig. Jag har ju sett alltsammans i yrkeslivet.

Ingemar Back är nu framme vid uppsat-

## FAKTA VANTRIVSEL

◆ Omkring 350 000 svenskar vantrivs på jobbet. Cirka 40 procent skulle vilja byta jobb. Skälen till att de inte gör det är att de inte hittar något annat jobb, inte vet vad de skulle göra annars och anser sig vara för gamla. Svenskt Näringsliv står bakom undersökningen.

” Det sitter en massa 50-åringar på fikarasten och drömmer om att få bli pensionärer.

sen. Han räknar inte med att bli anställd utan planerar att starta eget. Tillsammans med en kurskamrat har han satt ihop ett utbildningsprogram för företag som vill satsa på en bättre arbetsmiljö.

– För att inte vantrivas på jobbet måste det kännas meningsfullt, hanterbart och begripligt. Många gånger saknas någon av de här bitarna och då uppstår stressen, förklarar Ingemar Back.

## Leder självhjälpsgrupper

Redan under första sjukskrivningen började han jobba med sig själv. Han bearbetade sådant som hade hänt, lärde sig sätta gränser och insåg vad han själv kan förändra och vad som står utanför hans makt. Vid sidan av studierna leder han självhjälpsgrupper ideellt. De fungerar ungefär som Anonyma Alkoholister men handlar inte om missbruk utan om livet i stort.

– Det sitter en massa 50-åringar på fikarasten och drömmer om att få bli pensionärer. Hur företagsekonomiskt är det att ha personal som går runt med ett sånt mål i stället för att trivas på jobbet? undrar Ingemar Back.

Han får många ryggdunkningar från före detta kolleger på pappersbruket. De säger att de är imponerade och önskar att de vågat göra samma sak.

Varför gör de inte det?

Arbetskydd frågar Ingemar Back när han står under livstrappan i skolans entré. Han tittar på en räv som är på väg ner, och säger:

– Snacket om åldersfixeringen, att efter 45 så duger man inget till hos arbetsgivare, det spelar roll. Och vanans makt förstås. Sedan är det många som inte kan vänta tre år, som det tar i mitt fall, att få belöning. Fortsätter du jobba får du ju lön en gång i månaden.

Men huvudorsaken, tror Ingemar Back, är att man skjuter planerna framför sig.

– Man tänker: Nästa vecka, då...

ELINOR TORP

08-796 66 86, elinor.torp@arbetskydd.se



## HÄLSOPEDAGOG

◆ Du kan läsa till hälsopedagog på Idrottshögskolan i Stockholm och på Högskolan i Gävle.

◆ Huvudämnena är pedagogik och folkhälsovetenskap.

◆ Det går att välja inriktningen hälsofrämjande ledarskap. Efterfrågan på strategiskt hälsoarbete på arbetsplatser, både i den offentliga och privata världen, bedöms öka.