

Civil



Min personliga strategi är att driva frågor som ingen annan vill driva.

EVA VITELL, MILJÖCHEF VATTENFALL NORDEN, SIDAN 6.

# EKONOMEN

Coachfrågan:

**HJÄLP, CHEFEN  
STÖTER PÅ MIG!**

**KROPPSSPRÅKET  
AVSLÖJAR DIG**

*Experten ger dig  
de rätta tipsen*

**DRIVA EGET:**

*Du behöver inte  
börja från noll*

## Efter jobbet

CIO **Stefan Hasselgren** KÖR RACING  
OCH SPRINGER MARATON  
LÄS OM NYTTAN MED EN HOBBY.

**PLUS:**

Ölprovning med Michel  
Jamais | Lön för nyexad |  
Jourfrågan: Jag halkade  
på väg från jobbet

# ...OCH VAD GÖR DU?

Fotboll, gitarr eller hästar. Som unga har de flesta en uppslukande hobby och för några tar leklusten aldrig slut. Vi har mött fyra ekonomer med var sin passion på fritiden. Samtliga menar att engagemanget och nya perspektiv gjort dem till bättre människor på jobbet.

TEXTER *Kristina Tilvemo*  
FOTO *Linus Hallgren*

**FRÅGAN ÄR KANSKE SNARARE** varför vissa slutar. Hur det kommer sig att tenn racketar, pianon och nästintill kompletta myntsamlingar plötsligt ställs åt sidan? Varför brinnande fritidsintressen förr eller senare ersätts av övertid och vardagsmåsten?

Just tidsbristen är förmodligen det vanligaste skälet. För när karriären sätter fart är det lätt hänt att prioritera bort det som inte verkar alldeles nödvändigt. Att fokusera på jobbet, familjen och parmiddagar med vännerna.

Risken är dock att vi lurar oss själva, för enligt lyckoforskare och neurovetare främjas både kreativitet och hälsa av ett aktivt och varierat liv.

**Folkhälsoinstitutet har bland annat fysisk aktivitet som uttryckligt mål, eftersom rörelse ökar energiomsättningen och sänker en hel radda riskfaktorer.** Forskning visar också att glädje och nya intryck stimulerar kreativitet och den enskildes förmåga att se nya samband.

Enligt Alice Flaherty, neurolog vid Massachusetts General Hospital och assisterande professor i neurologi, Harvard, är kreativitet ett samspel mellan frontalloben (viktig för arbetsminnet), temporalloben (styr långtidsminne, språk och uttryck) och dopamin i det limbiska systemet (ger motivation).

**MÄNNISKAN ÄR HELT ENKELT** en social varelse som mår bra av att röra sig och utvecklas.

– Utifrån ett biologiskt perspektiv är vi gjorda för att vara aktiva, gärna tillsammans med andra, konstaterar Bengt Brülde, filosof på Göteborgs universitet och en av förgrundsgestalterna inom svensk lyckoforskning.

Att ägna sig åt sidoaktiviteter har flera positiva effekter, förklarar han. Det gör oss lyckligare och forskning visar att lyckliga männis-



Bengt Brülde

## DÄRFÖR ÄR DET BRA MED INTRESSEN

» **Hjärnan behöver något att bita i.** Vi vill ha utmaningar som får oss att känna oss duktiga.

» **Belöningseffekten.** Att hitta en oväntad talang är en kick för självförtroendet.

» **Fysisk aktivitet ökar konditionen och förbättrar dina värden.**

» **Kreativiteten ökar.** Fler infallsvinklar gör att du ser nya samband.

» **Människan är en social varelse.** Att göra saker ihop med andra är kolossalt kul.

» **Ta inte livet på så blodigt allvar, du kommer ändå inte ifrån det levande.**

KÄLLA: JÖRGEN OOM

kor generellt presterar bättre än andra. Dessutom finns en självförstärkande belönings effekt kopplad till fritidsintressen.

– **När du ägnar dig helhjärtat åt något får du hela tiden belöningar för det du gör. Känslan att få lyckas, att utvecklas och glädjas tillsammans med andra.** Mycket av glädjen handlar också om att göra något som är självvalt, vilket kanske inte alla får inom ramen för sina jobb.

**HAN FÅR MEDHÅLL** av Jörgen Oom, föreläsare och legitimerad psykolog, som förklarar att dygnet rent biologiskt tycks vara indelat i tre åttatimmarspass: Åtta timmar för arbete, åtta timmar för sömn och så åtta timmar för något annat, som vi själva bestämmer.

– Som bonde fanns den här variationen naturligt i arbetet, men i dag kliar det i hjärnan efter att få göra något mer än en enda sak. Hjärnan är ett aktivt instrument som vill ha något att bita i, en utmaning som får oss att växa och tänja gränser. Ta en sådan sak som att lösa korsord eller sudoku. Det finns ingen människa som vill ha färdiglösta korsord, vi vill känna oss duktiga och lösa gåtor.

Men hur kommer det sig att vissa förblir passiva medan andra satsar på en klassiker? På det finns inget enkelt svar, menar Jörgen Oom.

– Det är som att fråga »Hur långt är ett snöre«, vi är helt enkelt olika. **Vissa vill flyga kite och flytta fram sina gränser, andra äter chips och ser tv. Men ibland behöver man få knuffar också,** av kollegor som rycker i en och peppar, eller en hyggligt medveten företagsledning som uppmuntrar de anställda att aktivera sig.

Att göra saker ihop med kompisar eller kollegor är fantastiskt roligt, konstaterar han. Och smittoeffekten är hög. ■



Jörgen Oom.

Susanna Träskelin arbetar till vardags som ekonom. På fritiden tränar hon sina labradorer för jakt.

## HITTA DIN GREJ - SÅ HÄR GÖR DU

» **Fundera över vad du tyckte om att göra som barn,** vad som gjorde dig glad och lycklig. Kanske har du något bortglömt intresse du kan ta upp?

» **Var nyfiken.** Fråga folk du möter och kollegorna på jobbet. Vad gör de på fritiden - och varför? Var öppen, förhör dig om vad som är så kul.

» **Våga testa något nytt.** Många föreningar har prova-på-tillfällen där du får testa. Kul tillfälle att bryta invanda mönster och vidga vyerna.

» **Avsätt tid.** Börja i liten skala. Att komma i gång behöver inte ta mer än en timme i veckan.



## VI ÄLSKAR VÅR HOBBY

Möt civilekonomerna som har hittat helt olika passioner på fritiden.

# 4 EKONOMER MED ETT LIV UTANFÖR JOBBET:

## Susanna lever med fyrbenta elitidrottare

**För Susanna Träskelin kretsar det mesta kring hundarna. Med fyra jaktlabradorer och ekonomjobb på Svenska Brukshundklubben har hon lyckats förena sin passion med vardagen.**

– Jag älskar att vara ute i naturen. Och att se hundarna göra precis det de är framavlade för; glädjen och samspelet när de hämtar hem fåglar åt skyttarna är helt fantastiskt, förklarar hon.

Många timmar i skogen blir det.

– Det är lite som att leva med elitidrottare. Man måste planera hundarnas träning, foder, resor och tävlingar. Pricka in de viktigaste och lägga upp en årsplan utifrån dem. Men hösten är mest intensiv där vi har två, tre månader med tävlingar i jaktprov varje helg.

### Vilken är den största glädjen?

– Att se hur träningen ger resultat. Jag är väldigt målinriktad som människa och kan dra paralleller till jobbet där vi gör på ungefär samma sätt med budget, uppföljning av resultatet och så en ny plan utifrån analysen. Men det är också väldigt socialt. Jag har fått jättemånga nya vänner med samma intresse.

Än så länge jagar inte Susanna själv, men en jaktlicens ligger definitivt i pipeline.

– För fem år sedan började jag dessutom med egen avel. Att hitta lämpliga hundar som kan föra egenskaperna vidare är oerhört spännande, och ju längre du kommer i jaktprov desto mer krävande blir det.

### Till den som tvekar. Varför ska man köpa hund?

– Faktum är att jag inte rekommenderar folk att skaffa hund längre. Det är trots allt ett ansvar som varar tio år framåt, och det är långt ifrån självklart att alla är lämpade att ha hund. Men för den som är beredd att gå ut i alla väder, plocka bajs och ta hand om sin hund, är det ett fantastiskt djur. ■



### FÖRTJUST I RESULTAT

- › NAMN: Susanna Träskelin.
- › ÅLDER: 36 år.
- › FAMILJ: Sambo och fyra hundar.
- › BOR: Farsta.
- › GÖR: Ekonom på Svenska Brukshundklubben.
- › UTBILDNING: Civilekonom inriktning redovisning, Stockholms universitet, 1999.
- › FRITID (förutom hundar): Ridning.
- › ÄLSKAR MED JAKTPROV OCH FÅGELJAKT: Att se när en hund som är avlad för ett visst ändamål agerar och alla bitar faller på plats.

## Fritid med många strängar

**Vissa har inget fritidsintresse alls. Andra nöjer sig inte med mindre än två. För Stefan Hasselgren blev löpningen passion när han ville komma i form till en racingtävling.**

När de flesta fortfarande sover drar han på sig joggingskorna och springer. Kör ett pass innan frukostrutinerna med barn, tidningsläsande och jobbet förberedelser.

– Jag springer fem till tio mil i veckan men har alltid känt att det inkräktar på annat. Ett par dagar i veckan är vi till exempel ett jobb-gång som springer på lunchen, sedan blir det ett pass under helgen. Men frågan är vad jag skulle gjort i stället? Läst tidningen, tittat på tv eller suttit längre på lunchen? säger han retoriskt.

### Hur kom det sig att du började?

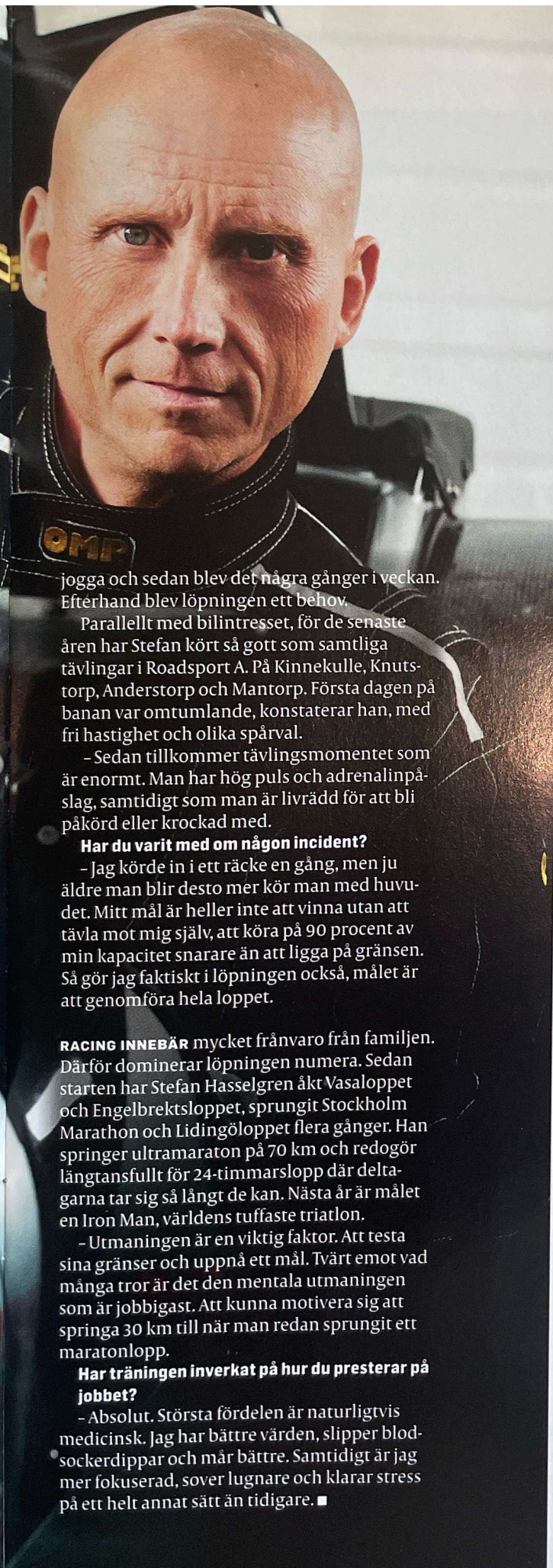
– Jag tränade intensivt fram till 30-årsåldern. Därefter följde tio år med karriär och 200 resdagar om året, med väntande på flygplatser och oregelbundna måltider. Under den tiden byggde jag upp en ordentlig övervikt.

40-årskrisen blev förverkligandet av en gammal pojkdrom. Stefan köpte en byggsats av racingbilen Lotus Super Seven, lade 300 timmar på att bygga och anmälde sig till Sportvagnsmästerskapet med debuttävling på Kinnekulle ring. Men för att tävla och bli konkurrenskraftig krävdes att komma i form och tappa vikt till första racingdagen.

– Jag gick ned 40 kilo på 120 dagar bara genom att börja promenera, sluta dricka läsk och äta dålig mat. Så småningom började jag

### UTMANAR SIG SJÄLV

- › NAMN: Stefan Hasselgren.
- › ÅLDER: 44 år.
- › FAMILJ: Sambo och ett barn.
- › BOR: Villa i Täby.
- › GÖR: CIO på Lantmännen.
- › UTBILDNING: Civilekonom inriktning marknadsföring, Stockholms universitet 1993.
- › FRITID: Löpning, bilracing, familj, tennis, resor. Bilen, en Lotus Super Seven.
- › ÄLSKAR MED LÅNGLOPP: Kombinationen av ansträngning, utmaning, genomförande.
- › BÄST MED RACING: Känslan på banan, adrenalinpåslaget, våghållningen.



jogga och sedan blev det några gånger i veckan. Efterhand blev löpningen ett behov.

Parallellt med bilintresset, för de senaste åren har Stefan kört så gott som samtliga tävlingar i Roadsport A. På Kinnekulle, Knuts-  
torp, Anderstorp och Mantorp. Första dagen på banan var omtumlande, konstaterar han, med fri hastighet och olika spårval.

– Sedan tillkommer tävlingsmomentet som är enormt. Man har hög puls och adrenalinpåslag, samtidigt som man är livrädd för att bli påkörd eller krockad med.

#### Har du varit med om någon incident?

– Jag körde in i ett räcke en gång, men ju äldre man blir desto mer kör man med huvudet. Mitt mål är heller inte att vinna utan att tävla mot mig själv, att köra på 90 procent av min kapacitet snarare än att ligga på gränsen. Så gör jag faktiskt i löpningen också, målet är att genomföra hela loppet.

**RACING INNEBÄR** mycket frånvaro från familjen. Därför dominerar löpningen numera. Sedan starten har Stefan Hasselgren åkt Vasaloppet och Engelbrektsloppet, sprungit Stockholm Marathon och Lidingöloppet flera gånger. Han springer ultramaraton på 70 km och redogör långtansfullt för 24-timmarslopp där deltagarna tar sig så långt de kan. Nästa år är målet en Iron Man, världens tuffaste triathlon.

– Utmaningen är en viktig faktor. Att testa sina gränser och uppnå ett mål. Tvärt emot vad många tror är det den mentala utmaningen som är jobbigast. Att kunna motivera sig att springa 30 km till när man redan sprungit ett maratonlopp.

#### Har träningen inverkat på hur du presterar på jobbet?

– Absolut. Största fördelen är naturligtvis medicinsk. Jag har bättre värden, slipper blodsockerdippar och mår bättre. Samtidigt är jag mer fokuserad, sover lugnare och klarar stress på ett helt annat sätt än tidigare. ■



## Jarl Dahlérus har egen antikhandel

**Jarl Dahlérus växte upp i ett hem med gamla möbler. Ändå dröjde det till 2008 innan intresset för antikviteter blommade ut på allvar.**

– Jag har alltid gått på auktionsvisningar och beundrat antikviteter, men för två år sen bestämde jag mig för att läsa konstvetenskap på Stockholms universitet. Samtidigt gick jag ned till 40 procent på Handelsbanken och fortsatte med att gå Antikskolan på Stockholms auktionsverk.

Nyligen gick han upp till heltid igen, samtidigt som slumpen öppnat för en affärsverksamhet lördagar och söndagar.

– Ringarna sprider sig på vattnet och efter att ha kommit i kontakt med kulturgallerian »Ladan« på

## »Att syssla med något helt annat vid sidan av jobbet vidgar perspektiven och ger en bredare grund att stå på som människa.«

JARL DAHLÉRUS

Öråkers gård, Kungsängen, fick jag erbjudandet att hyra en liten lokal där. **Det är himla trevligt, ungefär som att bara ha de bästa bitarna av ett jobb,** säger Jarl och skrattar.

Samtidigt innebär möblerna en länk till det förflutna. Historiska föremål med själ, att förvalta och föra vidare i samma eller till och med bättre skick till nästa generation.

– **Jag har en löjlig passion för att skrapa av gammal färg och ibland gör man fantastiska fynd.** Som när jag fann en oväntad signatur under flera lager oljefärg på ett par gustavianska stolar. Då fick jag faktiskt hjärtklappning.

Och passionen för möblerna har gjort honom till en bättre människa, menar han.

– Att syssla med något helt annat vid sidan av jobbet vidgar perspektiven och ger en bredare grund att stå på som människa. Det ger ett socialt sammanhang och gör förmodligen att jag jobbar bättre på banken också. Samtidigt är det ett slags försäkring att ha en sidoverksamhet, även om det i dagsläget mest handlar om lärpengar. Som ett av Strindbergs citat på Drottninggatan lyder: »En klok råtta har flera hål«. Precis så är det. ■

### HAN RÄDDAR KULTURHISTORIA

- » NAMN: Jarl Dahlérus.
- » ÅLDER: 56 år.
- » BOR: Norrmalm, Stockholm.
- » FAMILJ: Fru och två vuxna barn.
- » GÖR: Affärsutvecklare för Skog & Lantbruk, Handelsbanken. Styrelseledamot i Civilekonomerna.
- » UTBILDNING: Civilekonom inriktning administration och organisation, Stockholms universitet 1978. Skogsbruk, Växjö universitet. Konstvetenskap,

Södertörns högskola. Antikskolan, Stockholms auktionsverk.

» FRITID (förutom antikhandel): Plante-ring och röjning på de egna skogsfastigheterna. Jagar, sysslar med sommarstugan, putsar på en Volvo Duett.

» ÄLSKAR MED ANTIKVITETER: Känslan att förvalta en del av vår kulturhistoria. Att vårda och se till att de kommer i bättre eller samma skick till nästa generation.

## Turnerar med professionell kör

**Allt började under ett somrigt lägerbord, omgiven av Radiokörens ben på Biskops-Arnö. Fadern var kamrer på Sveriges Radio, nioåriga Madeleine Neil blev biten och har sjungit sedan dess.**

– Det är svårt att sätta fingret på det men att sjunga är gräsligt kul. Det är en otrolig endorfinkick när det klickar under en övning eller ett svårt sångstycke. Efter måndagsträningarna känner jag mig hög, det är fullständigt omöjligt att gå och lägga sig direkt, förklarar hon.

Den sociala aspekten är viktig. Att skapa tillsammans i en ensemble. Men också utmaningen; att lära sig något nytt och tekniskt svårt.

– Jag har funderat över det här med utmaningen. Eftersom mitt jobb som kommunikationschef är väldigt krävande och jag dessutom har min familj, krävs oerhört mycket av en fritidsaktivitet för att jag ska välja att lägga tid på den.

**SEDAN 1986** sjunger Madeleine i La Cappella, Uppsalas kvinnliga motsvarighet till anrika manskören OD (Orphei Drängar), och många i vänkretsen har liknande sångkarriärer.

– Vi firade en kompis för några veckor sedan och insåg att vi känt varandra i nästan 30 år, sedan vi träffades i V-Dalakören. Och min make fann jag förresten också där en gång i tiden.

Fyra, fem timmar i veckan ägnar Madeleine åt träning, textstudier och tonövningar. Förutom konserter, turnéer (nästa inplanerad till England våren 2011) och egen sång i duschen.

– Jag sjunger faktiskt jämt. I bilen, köket, överallt. Över huvud taget är det viktigt att sätta av tid för sig själv. Att ha en fri zon i vardagen där man kan hämta energi.

**Har sjungandet haft någon effekt för ditt jobb?**

– Förutom bra röstteknik känner mig väldigt bekväm på scenen, jag vet att jag går in i en roll när jag föreläser. Dessutom vet jag hur viktigt det är att få publikkontakt och vara närvarande. Det är absolut något jag har med mig från sången.

**Vad är roligast med att sjunga?**

– Att beröra och bli berörd. Ibland när jag ser att publiken gråter under ett stycke händer något nästan elektriskt i kroppen. ■



»Jag sjunger faktiskt jämt. I bilen, köket, överallt«, säger Madeleine Neil.



**Det är sant att man läser den här typen av tidskrifter mer noggrant.**

**Tack för din uppmärksamhet.**

**SVERIGES  
TIDSKRIFTER**  
www.sverigestidskrifter.se

### EN RIKTIG LIVSNJUTARE

- › NAMN: Madeleine Neil.
- › ÅLDER: 50 år.
- › FAMILJ: Man, två barn och två katter.
- › BOR: I Uppsala.
- › GÖR: Kommunikationschef på Uppsala BIO, ett projekt inom Stuns med uppgift att stärka life science sektorns konkurrenskraft och tillväxt i Uppsala.
- › UTBILDNING: Civilekonom, internationella programmet

med franska, Uppsala universitet, 1985. Master European Economics, College of Europe, Brügge.

› FRITID: Vin, kvinnor och sång sammanfattar väldigt väl vad jag gör.

› ÄLSKAR MED SÅNGEN: När musiken berör, att både få skratta och gråta av musiken.



Siktar du högt?  
Är du redo för en utmaning?

**meltwater**  
press

Vill du göra en internationell karriär inom försäljning och management? Välkommen till Meltwater!

Trainee-International Sales and Management  
Meltwater Press Stockholm



Meltwater Group fortsätter expansionen och öppnar en ny affärsenhet, Meltwater Press. Vi söker därför efter nästa generations ledare!

Vi tror att du är förhållandevis nyutexaminerad från universitetet - du har gärna ett par års arbetslivserfarenhet och vill utveckla din affärsförståelse och dina ledaregenskaper ytterligare i en driven och social miljö.

Du är hungrig på framgång och vill vara med och bygga en organisation. Intresse för entreprenörskap, försäljning och media är en stor fördel.

Känner du igen dig?

Då tycker vi att du ska söka till Meltwater Press Traineeprogram.

Meltwater Group är ett privatägt norskt SaaS (Software as a service) företag som utmanar existerande aktörer och affärsmodeller med ny teknologi genom en effektiv, global sälj- och distributionskanal.

[www.meltwater.com/careers/jobs/](http://www.meltwater.com/careers/jobs/)