

Lars Pryds

10 good reasons why print will not die

Lars Pryds

**10 good reasons
why print will not die**

Award winners 2006–2016

**Best of Scandinavian
News Design**

1. White space

Norran (SWE) - Silver 2012

TISDAG 3 MAJ · FRISINNAD LÄNSTIDNING

NORRRAN



2011 · Vecka 18 · Årgång 101 · Nr 101 · Telefon: 0910-577 00 · E-post: 72091@norran.se · Pris 15 kr (Direkt hem 6:89 kr) · www.norran.se



**Tänk om
vi inte fick**

PRESSFRIHETENS DAG · SID 8-9



Sökandet efter en diagnos

För drygt ett år sedan hade ingen hört talas om HSP. I dag är det en av de hajpade trenddiagnoser som människor slänger sig med i samtal.

Di Weekend berättar historien om hur bokstavs-kombinationerna gjorde sitt intåg i våra liv.

NINA ÅKERBERG (TEXT) OCH LOTTA EKSTRÖM (ILLUSTRATION)
nina.akerberg@di.se, 08-573 652 84

» Att en enda liten ärtä kan skava så! Att vara en prinsessa så ömhudad att inte ens 20 bolstrar och dynor kan hindra ärtan från att mörbulta ens kropp kan vara positivt när det handlar om att fånga en kräsen prins.

Men att tassa fram som prinsessan på ärtan i dagens prestationsbaserade högtemposamhälle ses inte med lika blida ögon.

När ELSEMARIEBRUNNER snubblade över en artikel om högkänslighet i tidningen Må Bra våren 2011 var det som att ärtan trillade ned. Hon tyckte att artikeln handlade om henne.

"Jag insåg att jag har förträngt det här draget i hela mitt liv. Jag har känt av det, men försökt att inte låtsas om det", säger hon.

Else Marie Bruhner har alltid fått kritik för att vara överkänslig. Hon kan falla i gråt över en vacker utsikt och lever sig in i andra människors smärta så att hon tidvis har svårt att hinna med sig själv. På senare år har hon plågats av yrsel och utvecklat en extrem överkänslighet mot ljud, så kallad hyperakusi.

I kontakt med vårdan har hon försökt att hitta en läkare som förstår att alla hennes

symtom hänger ihop och beror på detta, att hon är en högkänslig person.

"I och med att jag lär mig förstå den här diagnosen förstår jag mig själv bättre, och då blir det inte så förfärligt. Jag har alltid undrat varför jag är så konstig. Nu vet jag. Jag får vara så här. Jag behöver inte anpassa mig till majoriteten. Vi högkänsliga behöver också få komma till tals och bli bättre respekterade", säger hon.

RENA HAJPEN. Termen högkänslig, eller highly sensitive person, HSP, myntades av psykologen ELAINE N ARON som började forska om ämnet 1991. Enligt henne är högkänslighet ett medfött personlighetsdrag som gör att man upplever sinnesintryck starkare än andra. Den som passar in på diagnosen är känslig för synintryck, ljus, ljud, och upplevelser och har ofta problem med att filtrera intryck, vilket gör att man lättare blir trött, behöver mer sömn och längre tid för återhämtning. Det är dessa personer som i hela sina liv har fått höra att de är överkänsliga, lätsårade och alldeles för blyga och försiktiga.

Elaine N Arons första bok, *Highly Sensitive Person*, finns översatt till dussinet språk

och har fått flera uppföljare. Till Sverige har hajpen – för HSP har blivit lite av en trenddiagnos – kommit först nu.

VARANNAN DANSK KVINNA. ILSE SAND är psykoterapeut i Danmark och har i fyra års tid föreläst och skrivit böcker om att ha en högkänslig personlighet. Hon har märkt ett ökat intresse från svenskt håll och i fjol kom hennes bok om HSP, *Älska dig själv*, ut på svenska. Samtidigt startade hon en svenskspråkig blogg, Sensitiv-HSP.se.

"Den första danska boken om HSP kom redan 2008. Det har blivit normalt att prata om att vara överstimulerad. I dag är det något positivt i Danmark, åtminstone bland kvinnor, att vara högkänslig. Jag startade den svenska hemsidan både för att sälja min bok och för att jag vet från Danmark att det är viktigt för HSP-personer att hitta varandra. Det är det som hjälper allra bäst", säger hon.

Många säger nu rakt ut att de är HSP i Danmark, enligt Ilse Sand. Nästan hälften av Danmarks kvinnor skattar sig själva som HSP, medan det statistiskt i Danmark, liksom i resten av världen, borde vara knappt var femte. ▶

2. Wrap-around text

Politiken (DEN) - Gold 2007

PS

Når Helène Delon tripper rundt på podiet i sin fine gule kjole og knoklysser, dagens etapevinde, smiler de fleste mænd omkring hende lykkeligt. Kvinder er en mangelvare i Tourkaravanen.

Derfor er den skønne Helène med det funkende lyse hår og ditto smil lige så søsiggende som en flaske iskold kildvand på Tourmalet. Summe afklædende effekt har hun dog ikke – mange mandfolk smiler mere og mere glødende til hende, efterhånden som antallet af rejsedage på de franske landeveje stiger. Tre en halv uge kan være en evighed. Ikke mindst når solen hamrer ned over mændenes isst og kvindernes bare hud.

Alt det ved Helène Delon og de tre andre præmiegiger selvfølgelig godt. Og som de professionelle Tourværtinder, de nu engang er, smiler de svalt og afjager alle tilnærmelser med yndefuld charme. Deres sommerjob for hovedsponsoren, Credit Lyonnais er at uddele blomster, kindkys og den gule førertøj på podiet. Dernæst at smile pønt til alle, pusle om gæsterne i VIP-området og uddele aviser til journalisterne. C'est tout, ingen upassende nærkontakt med karavanens mandlige indvånere. En kortklippet kvinde i bukser og T-shirt våger over de petite værtinder dagnet rundt.

Præmiepigerne er en institution i Tour de France. En tradition, der er lige så kendetegnende for løbet som den gule trøje selv. Nuk har andre sponsorer også værtinder på podiet – endda i mere vovede kjoler – men ubetinget øverst i præmiepighierarkiet troner Credit Lyonnais-værtinderne.

Så Helène og hendes tre kolleger er omhyggeligt udvalgt. De har været gennem casting og interview. Kriteriet er ikke bare en behagelig fysisk fremtoning, fortæller Helène Delon, værtinderne skal også være belevede, have et behdende humør. Og have en udpræget holdid, for de fire piger deles om to hotelværelser hele Touren igennem.

Og så må værtinderne sådan set også gerne være kvikke i pæren, men det har de færreste omkring dem forestillet, at præmiepigerne ikke – som mange af deres forgængere i embedet – er tidligere skønhedsruninger, og at de er væsentlig bedre uddannede end de svædige helte, de knoklysser.

22-årige Helène selv er ved at tage en master i finans på Sorbonne. Nathalie er tolk og fransklærer. Varinia er jurabachelor og i praktik på et advokatkontor i Paris. Og Severine læser på universitetet og betaler for sine studier ved at arbejde som værtinde ved store sportsarrangementer og koncerter.

To blondiner, to brunetter, fire gule sommerkjoler. Det kan forekomme uretfærdigt, at præmiepigerne er så utilgængelige, når nu der er så langt mellem kvinderne i Tour de France: en håndfuld i pressekorpsset, lidt flere i reklamekaravanen, ganske få i Tourorgansationen, ledelse, et par sikkerhedsvagter, enkelte massører og fysioterapeuter, og så de andre sponsorens værtinder.

Men faktisk er det ikke mere end 25 år siden, at kvinder var forment udelagt i Tour de Francekaravanen. Kun præmiepigerne og de få kvindelige journalister blev tålt. Den gamle Tourledelse opfattede simpelthen kvinder som noget, der enten forstyrrede rytternes koncentration eller forsinkede karavanen, fordi de skulle tisse.

Med en let gysen tænker den 80-årige Tourhistoriker Jacques Augendre tilbage på dengang, Tour de France var noget nær kvindefri zone. Han er med i Tourkaravanen for 54. år i træk og har skrevet flere bøger om verdens hårdeste cykelløb.

«Åh ja, før i tiden var Tour de France lidt misogyn. Den første løbsdirektor, Henri Desgrange, var en udpræget kvindehader. Han mente, at kvinder i Touren kunne forstyrre rytterne. Den tanke og tradition blev forlænget af hans efterfølger, Jacques Goddet. Så reglementet var derfor: Ingen kvinder».

Våle en kvinde parat med ud på ruten i en af løbshalerne – så måtte det være forklædt som mand.

Dalida-tricket
Den mest legendariske infiltration af cykelløbet stod Dalida for. Den smukke sangerinde, der trængte på de franske hitlister fra slutningen af 1950'erne til midten af 1960'erne, elskede cykelløb. Og i 1964 blev hun inviteret til at optræde i forbindelse med en etape, men da hun ville ikke lade sig nøje med en plads blandt kvinderne på sidelen, Hun ville ud på ruten og følge fellet.



Dalida fik overtalt journalisten Antoine Blondin fra sportsavsen L'Equipe til at hjælpe hende med at bryde reglerne. Og den historie ynder Jacques Augendre at fortælle:

«Ja, Blondin og hans to kolleger indvilligede i at tage Dalida med i deres bål – en Peugeot, mener jeg, det var. Herrene lånte hende et sort jakkesæt og nogle sorte briller. Sit lange hår samlede hun under en jakket. Ingen kunne genkende hende, selv ikke jeg. Og så var Dalida allers til Tour de France for alvor».

Jacques Augendre bliver pludselig gravelsorlig: «Men den etape endte i en katastrofe. En løsthal mistede kontrollen på en bro og røg ind i tilskuernes. 10 personer blev kørt over. Bagefter forsvandt Dalida. Hun satte en seddel i forruden på L'Equipe's bil, hvor hun skrev: «Mange, mange tak, men nu er min tilstedeværelse umulig». Og så forsvandt hun uden et ord».

Jacques Augendre vil ikke på så langt som til at sige, at Dalida bragte uheld med sin kvindelige tilstedeværelse. Han ryster bare bakkende på hovedet.

Tourhistorikeren hver dog atter op, da han bliver spurgt til de kvindelige journalister. Han beretter, at de første af slagsen gjorde deres indtog i pressekorpsen, da Tour de France var 44 år gammelt. Det var under det første løb efter krigen, i 1947.

«Det var overvejende aviserne, der havde kvindelige udsendinge. Jeg glemmer aldrig Odile Grand fra L'Aurore, hun kom til tilfældigt i 1940'erne og var en skulpturel kvinde. Skulpturel! Og så kørte hun på motorcykel! En dag kastede en løbschallør en spand vand efter hende, da hun kørte forbi – hendes tøj blev gennemblødt. Og hun kørte videre, gennemsigtig. Først i mål stod Odile Grand af og brølede: «Hvor er den usling, at jeg kan stikke en knyttneve i sylen på ham». Åh ja, hun var en fantastisk kvinde», sukker Jacques Augendre længe-selvfødt.

Den 80-årige herre står begjæstret ud med henderne, da han konstaterer, at der i dag er masser af kvinder i Tour de France hertekammer».

«Skiftet skete for alvor, da løbsdirektør Jean-Marie Le Blanc kom til. Han er jo meget selvløbslig. Reglementet blev løbende evalueret gennem 1970'erne og 1980'erne, og i dag er der jo ingen, der kan forestille sig en etape uden kvinder», siger Jacques Augendre, der selv ynder at begynde sine Tourdage i netop vallsen, startområdet, hvor ryttere, medier og fornemme gæster mødes til musik, morgenkaffe og avislesning.

«Der skal være kvinder i et Tour de France. Jeg er selv en stor feminist, så jeg mener virkelig, at her hører kvinder til», erklærer Jacques Augendre med et brodt smil og leverer en fornuftigdom – men ikke meget feministisk – kompliment til Politikens udendte, inden madane Augendre trækker af med ham.

Fordele – og uheld

Ingen tvivl om det, at være en kvinde i Tourkaravanen er en arbejdsdag med fordele, hvis man ikke føler sig generet af komplimenter og mere end sigende smil. Det synes løbskommissæren, Pascale Schyus, der var blandt de første kvinder, som rykkede ind i Tourorgansationsens øvre slæder.

«Vi kvinder bliver respekteret højere end mændene. For eksempel fornærmelser, sportsdirektørerne os aldrig, som de ellers kan finde på i en diskussion. Dialogen er lettere. Det er en sympatisk udvikling, at her er kommet flere til. Jo flere kvinder her, jo gledere er jeg», erklærer Pascale Schyus. Og pointerer, at der også er kommet flere kvinder til på selve cykelholdene.

«For eksempel er der flere kvindelige massører. Det var helt utænkeligt før i tiden. Amerikanerne begyndte med det, jeg tror, at det var Motorskibet, der introducerede fenomenet. Det førte til nye tider».

Og sandelig er det nye tider. Måske ikke lige for den skulpturelle Odile Grands arvtogere i pressecentret, dem kvinder så tilbage til – men blandt andet for cykelholdene, selv om endnu ingen af dem endnu har haft en kvindelig sportsdirektor.

Massører, fysioterapeuter og kokke af hunkøn er kommet til. Team CSC har sørgemuserte Sabine Lüder og Nathalie Visser, og for den gamle jærgekoldat B.S. Christensen, der plejer teamwork på det danske hold, er kvinderne en vigtig del af overvejelserne omkring holdarbejde.

Fortælltes side 2

Macho. For 25 år siden var kvinder forbudt i Tour de France. Kun præmiepigerne og de eksotiske kvindelige journalister blev tålt i det omrejsende cirkus. I dag er der fri adgang for hunkøn, men i verdens hårdeste etapeløb kræver det nu stadig sin mand at være kvinde.

»Sådan går det, når man tager kvinder med til cykelløb«

AF Stéphanie Sornay, Carlesonne

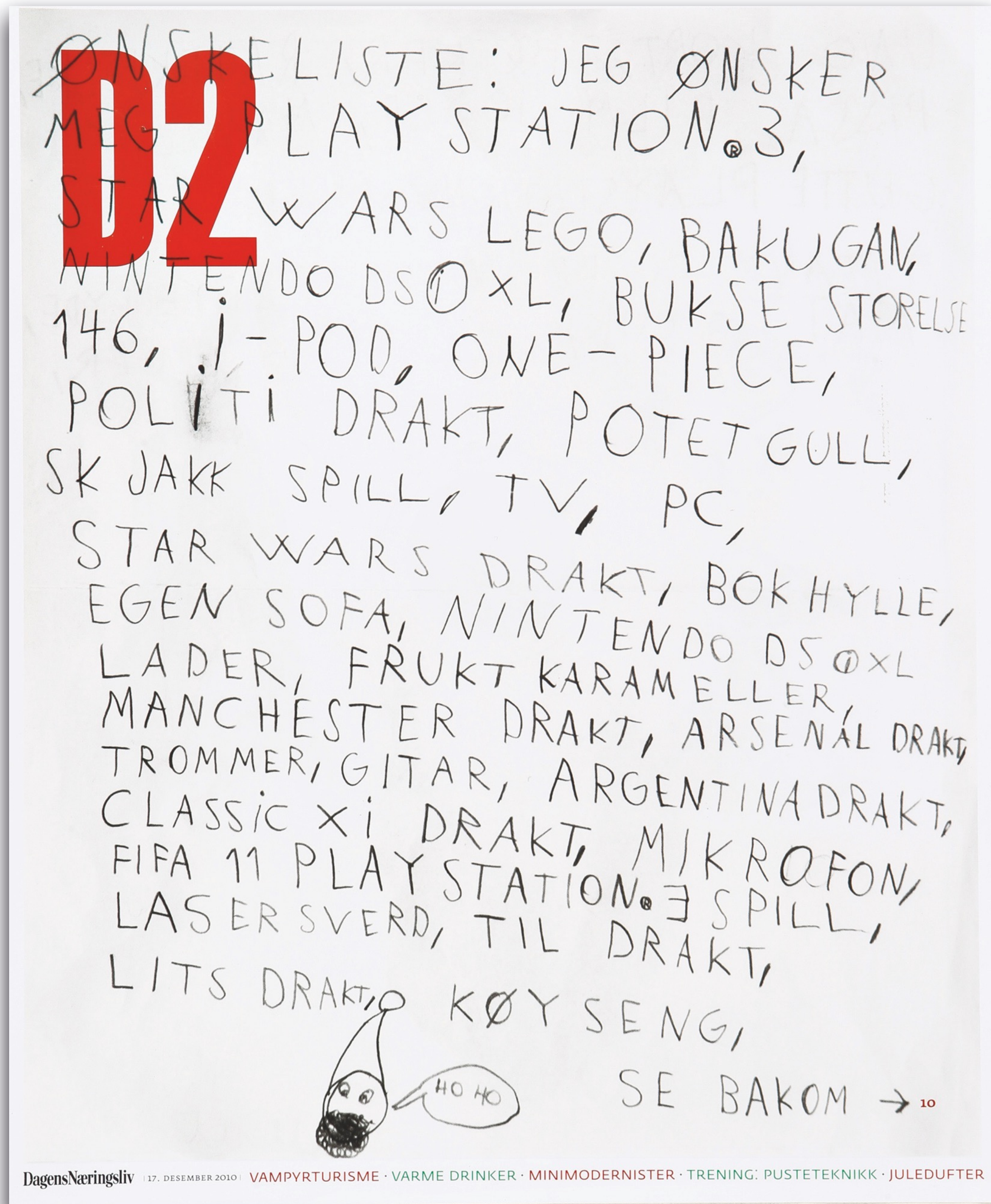
3. Creative type

Helsingin Sanomat (FIN) - Silver 2010



4. Hand- written text

Dagens Næringsliv/D2 (NOR)
Excellence 2011



Politiken (DEN) - Gold 2006



I dag er det 40 år siden, at ordet "fuck" for første gang blev sagt offentligt på dansk tv og skabte voldsom skandale. I dette efterår synger den danske ungdom glæd med de amerikanske rockband "The F*cking Dicks". Er vi nået til et punkt, hvor "fuck" er blevet et af de mest brugte ord i vores sprog?



Spring fra f**k til f*ck

komne bog af
 1575 år fr

I Dansk Sprognævn bekræftede
 Jensen: Fuck er blevet en
 ...

højfrekvent, og de
danskere - og de
akere formulerer sig
nogle

Ved at optælle antallet af
som bliver brugt af tre gen
konkluderer de samtidig, at
de også ikke har

...og skæbne d
...er med at br
...ældre. Dermed

En karakteristisk som manuskript
Omfatter Kim Fupz Aakeson bakke

andre 60'er udtryk forsvandt igen, så blev 'fedt' jo i sproget. Altså min mor siger stadigvæk 'fedt', fastslår han.

I dag kræver det flere 'fucks' for at komme igennem, end som ét 'fuck' var i stand til før siden. Ikke kun e

Jamen, du gæste! Vi er

Kilder:
'Expletive deleted S&@*! - a

ph.d.-stipendiat Marianne Kall
forsker Margrethe Heide Andersen
Dansk Sprogævn.
'Sproghjernet' af P.H. Traustadóttir



100

■ Første gang ordet 'fuck' i et engelsk digt fra før år 15

- 1785 får det en

les, have
les da

ary c
Dictiona

The English
Balm

tisk vis, at
den over. En ly

• Vornår ordet immigrere

nalist Kenan Seeberg, der på DR's P4 fra 1985, kan h

P4-poppen af lyttere, der b
kring midten af 1980'erne.

nu succes med singlen 'Fu' over 8.000 singler og opnå

Condon, Oliver Orde Oip

Udrabsordet: H
Bruges ofte ved
Verbet: At fu

Adjektiv – som
irriterer – som st
vede – efterfølge

Idklubben FC

amerikanske film
Vivian Ward

Black
k W

Det 3

Charlie Kilo' -
'FUCK'.
■ Edelstein der

christ. Er så træt, at jeg
eksempler er: fan-fucking-

6. Baked illustrations

Sunnuntaisuomalainen (FIN) - Excellence 2008
Designer & bread baker: Anniina Louhivuori



EU on **myrkkyä** keski-ikäisille ja Timo Soinille, mutta raitistunut rokkari **Alice Cooper** ei enää myrkyistä perusta. **Armeijassa** sen sijaan saatetaan ajatella, että johan myrkyn lykkäsi: **puku-uudistus** kun vie manttelitkin naulakosta.

Liian iso ihmiseksi

Miksi painoindeksillä saa mitata myös ihmisyyttä?

TERHI KARTTUNEN
KUVITUS: JAANA KAUTTO JA ANNIINA LOUHIVUORI

Ylipainoinen Anne haki työpaikkaa. Häntä ei valittu.
– Työpaikkahaastattelussa minulle sanottiin, että olisin pa-pereiden, työkokemuksen ja haastattelun perusteella paras hakija, mutta minua ei voida ottaa töihin, koska työhön kuuluu vierailijaryhmien emäntänä toimiminen, Anne kertoo.
Tuntemattomat ovat viittailleet painoindeksiin kursailematta myös muissa yhteyksissä.
– Ravintolassa menin baaritiskille, jolloin vieressä seissyt mies sanoi, että tuon näköisen ihmisen pitää kysyä lupa ennen kuin änkeää ru-horsa vieraan ihmisen viereen.
Ylipainoinen saa kuulla olevansa paitsi epäesteettinen, suorastaan epänormaali. Kipeitä huomautuksia voivat esittää jopa läheisimmät ihmiset.
– Vaatekaupan isojen tyttöjen osastolla kuulin, kun mies valitsi vaimoaan, että jos normaali vaatteet eivät sovi ja pitää tulla epänormaalien osastolle, niin sitten ei tarvitse ostaa vaatteita ollenkaan, Anne muistaa.

LIHAVUUDESTA on tullut tekosyy, jonka kautta ihmisiä voidaan arvottaa, sanoo tutkija **Katariina Kyrölä**.
– Ruumin koosta tehdään päätelmiä ihmisen sosiaalisesta ja psyykkisestä kyykytydestä, vaikka se ei todellisuudessa kerro niistä mitään, Kyrölä toteaa.
Lihavuuden tutkiminen kiinnostaa tällä hetkellä lähinnä lääketieteilijöitä. Sitä, miten ympäristö ylipainoista ihmistä kohtelee ja millaisessa valossa media hänet esittää, on tutkittu kovin vähän. Kyrölä on yksi harvoista. Hän tekee aiheesta väitöskirjatutkimusta Turun yliopistoon ja on yhdessä **Hannele Harjusen** kanssa toimittanut isken ilmestyneen lihavuusaiheisen *Koolla on väliä!* -teoksen.
Annen kokemukset kuulostavat Kyrölästä valittavan tutuilta. Hänen mielestään lihavien osoittelussa on pohjimmiltaan kyse halusta luokitella ja arvottaa ihmisiä. Sivistyneessä yhteiskunnassa vammaisia ja värillisiä ei saa enää sortaa eikä pilkata. Lihavia ja tupakoitsijoita saa, koska heidän käsiteltäin aiheuttaneen alennustilansa itse. Moittiminen verhotaan terveysvalistukseksi, vaikka kyse on pelkästä vahingonilosta.
– Tällaiseen syrjintäiseen on erittäin hankala sanoa mitään vastaan, Kyrölä toteaa.

MEDIA on 2000-luvun kuluessa ottanut lihavuuden lempiaiheekseen. Uutta ovat etenkin nykyiset laihdutusaiheet tosi-tv-sarjat ja kampanjat.
– Asiaa perustellaan sillä, että lihavuus on niin suuri vaara ja uhka, että siitä on puhuttava koko ajan, Kyrölä toteaa.
Lihavien syylistämistä ei kukaan kuitenkaan myönnä.
– Jos kysytään, kaikki sanovat, että tietenkään painoindeksi ei saa määrittää ihmisarvoa. Väitetään, että puhutaan vain terveysfaktoista ilman moraalisoitinta ja syylistämistä, Kyrölä sanoo.
Tutkijan silmiin etenkin tosi-tv-ohjelmat välittivät kovin toisenlaista kuvaa. *Suurin pudottaja* kannustaa nopeaan ja rajun laihdutusurakkaan. *Olet mitä syöt* inspiroi inhoamaan tiettyjä ruokia ja niiden vaikutusta syöjän vartaloon. Kyrölään mukaan molemmat asenteet ovat tyypillisiä syömishäiriöisille.
– Media ruokkii inhoa lihavuutta kohtaan. Tämä näkyy jo kuvakielessä: on määsävää aita, ihra-poiimuja, sotaisia ruuan tähtejä. Lihavat ovat usein surullisia, onnettomia hahmoja, Kyrölä tulkitsee.

SYYLISTÄMISESSÄ on myös onnistuttu. Iso osa ylipainoista on sisällytynyt viestin. Pitkäänkin jatkunut ylipaino koetaan välitilana, josta sitkeillä yrityksillä päästään eroon – hoikaksi, onnelliseksi ihmiseksi.
Tästä syystä ylipainoisten emansipaatioliike vie li alkutekijöissään. Suomessa ei ole nostettu alakkää edes siitä, että peräti kahdessa pari vuotta sitten tehdystä tutkimuksesta todettiin ylipainon alentavan korkeasti koulutettujen suomalaisten palkkatuloja.
Kyrölä on eniten huolissaan siitä, että syylistämi-

näyttää ihminen, jonka painoindeksi on vaikkapa 30. Hän voi näyttää hyvinkin terveeltä ja sopusuhteiselta. Media ei tunne välimuotoja normaalin ja erittäin lihavain välillä, Kyrölä sanoo.

LAIHUTTAMINEN on valtava bisnes. On sel-luluitta poistavia voiteita, rasvaa sieppavia pil-leriteitä, painonhallintaryhmiä, reseptilääkkeitäkin. Jos kaikki ylipainoiset yhdessä yössä todellakin kutistuisivat painoindeksiin sallimiin mittoihin, seurauksena olisi monta konkurssia ja iso määrä työttömiä.
Kyrölää kaivelee erityisesti mainosmiesten ja terveysvalistajienkin tuput-tama ajatus siitä, että laihduttaminen on helppoa: täytyy vain kuluttaa enemmän kuin syö.
– Tutkimusten mukaan 95–98 prosenttia laihdutusryityksistä kuitenkin epäon-nistuu. On myös todettu, että varsinkin no-pean ja pakonomaisten laihduttamisen to-dennäköisin seurauksena on painon nousu en-tistä korkeammaksi, hän muistuttaa.
Kyrölään mukaan monet ylipainoisista ovat suorastaan laihduttamisen asiantun-tijoita: terveysfaktat ovat tarkasti tiedossa, mutta tulosta ei silti synny. Hänen mielestään vika on ajattelutavassa, jonka mu-kaan laihduttaminen ja painonhallinta ovat yhtä kuin terveys. Silti nykyisin ollaan sitä mieltä, että puristusta on vain lisättävä.
– Eikö olisi järkevempää pyrkiä lisäämään terveellisiä elämäntapoja vaatimatta painomuutoksia? Kyrölä kysyy.

KAUNEUSIHANNE on vuosisatojen ja -tuhansien ai-kana vaihdellut. Nykyinen hoikka ja atleetinen mal-li on ollut vallalla kolmisenkymmentä vuotta. Onko se jo muuttumassa?
– En usko, että lihavuusrasismi on kovin pian ka-toamassa mihinkään, Kyrölä arvioi.
Hän kuitenkin toivoo, että seuraavan kymmenen vuoden aikana hoikkuiden totalitarismi alkaisi edes hiljalleen murtua.
– Niin monet ovat tällä hetkellä väsyneitä ja kiuk-kuisia syyllistämisestä. Ehkä tulevaisuudessa mo-nenlaiset ihanteet voivat elää rinta rinnan. ●

”Nyt mennään tällä painolla!”

Eija-Liisa Pokki tuskailee painonsa kanssa vuosia. Kilot kertyivät ja sulivat vuoron perään. Itsetunto ei pysynyt perässä: jopa hoikkina aikoinaan Pokki tunsi itsensä lihavaksi.
Kilokamppailu sai lopullisen käänteen vuonna 2003. Painonvartioissa kadonneet 16 kiloa tulivat tuolloin takaisin korkojen kanssa: Pokki lihoi 25 kiloa ja päätti, että nyt riittää.
– Tuli sellainen olo, että nyt mennään tällä painolla! Olen sama ihminen, olipa minkä kokoi-nen tahansa. Päätin, että en tähtääkään vuoden laihduttajaksi vaan XL-missiksi!
Missikilpailun voitto toi työtä myös XL-mallina. Nykyisin Tampereella asuva Pokki toimii myös il-maiskusouluttajana ja teatteriohjaajana. Hän tie-tää, miten kovalle koetukselle ylipaino voi itse-tunnon asettaa, ja on mielellään iloinen esimerk-ki muille.
– Olen tavannut moniakin sellaisia ylipainoisia, jotka kantavat kilonsa iolla ja ovat ylpeitä itses-tään. Siihen pystyy, jos oma sisin on tarpeeksi vah-va.
Itse Pokki arvelee tyytyvänsä nykyiseen 46:n ko-koonsa. Ei ole tarvetta laihduttaa, mutta lihomien-kaan ei innoita.
– Jos ei ole hyvä olla sen kokoisena kuin on, pi-tää tehdä asialle jotakin. Jos on itsensä tyytyväi-nen, voi olla sitä ylpeistä, hän muistuttaa. ●

7. Other crazy stuff



8. Fold-out covers

Dagbladet (NOR) - Bronze 2011



Dagbladet

Magasinet

Dagbladet lørdag 14. august 2010

Det går en hårfin grense mellom gode og dårlige sexskildringer i litteraturen. Denne scenen fra en kjent norsk roman er blitt parodiert flere ganger.

Poesi eller porno?

«I trilogien om Jonas Wergeland lot jeg fantasien få fritt utløp og skrev uten sperrer.»
Jan Kjærstad, forfatter

Foto: Mette Randem

Dagbladet (NOR)
Bronze 2011



VG (NOR)
Gold 2013



Dagbladet (NOR)
Silver 2009

9. Make it round





En blå familj. Överst Michael Kjellberg, 21 år, Linda Kjellberg, 27 år, mitten Inger Kjellberg, 52, och Melvyn Lundholm, 54, och närmast Alexandra Forsman, 20, samt Björn Kjellberg, 25.

FORZA

Hos familjen Kjellberg-Lundholm spänner de

Av Kent Jönsson

MALMÖ. Det här är släkten MFF. En hantverkare som spänner över fyra generationer.

SM-guldet förra året är den snabbaste upplevelsen jag har varit med om, förutom att få barn, säger Inger Kjellberg.

Sedan har det visat sig att hennes biologiska mamma är gift med Ake Larsson, spelare i MFF på 50-talet.

Den första MFF-matchen som Melvyn Lundholm har en klar minneshild av är mot Vasco da Gama, tidigt 60-tal.

MALMÖ

blå banden över fyra generationer.

Intresset har varit stadigt men accelererat betydligt.

Nu är han invald i MFF Supports styrelse.

Hemma hos familjen Lundholm-Kjellberg går visserligen inte tapeterna i MFF:s färger, men många prylar gör allt från whiskyglas till grynnor.

Inger Kjellberg och Melvyn Lundholm är MFF-missionärer. Många har blivit frälska. Inger Kjellberg tre barn, Linda, Björn och Michael är hängivna fans, den sistnämnda sambo Alexandra Forsman tillhör också MFF-skapen.

Melvyn Lundholms son Tom med familj.

» Fortsättning på nästa uppslag

» Fortsättning på nästa uppslag

Allsvenskans är mer intressant än storlagen som rustar gör årets trupper i årets serie och tankbara

Så spelar lagen

Här är trupperna och troliga

ALLSVENSKT TIPS

Malmö FF vinner ...

Av Jan Gustafsson

► Att redan nu tala om hur den allsvenska sluttabellen kommer att se ut i oktober är förtärligt omtyckt. Några lag brukar alltid avvika från förhållningssättet, både i positiv och negativ riktning. Så blir det garanterat även i år – och det känns hopplöst att förutspå sju om vilka.

Det finns ändå två tips man inte behöver räkna ut för att få till. Det mest självklara är att Malmö FF och IFK Göteborg gör upp om SM-guldet. Det förefaller lika givet att nykomlingarna Assyriska och Gefle åker ut.

Fotboll går ut på att göra fler mål än motståndarna. Inga andra lag har motståndaren till de förvararna och matchvinsten som finns i MFF och Helsingborg.

Alonso, Skoog och "Mackan" är MFF:s stora vapen. Ivar, Mourad och Selakovic blir lika värt att räkna på i Göteborg. Bakom dessa stårmer har MFF den största bredden. Det är nog till måttas fördel. Halmstad var nära att skrälla ifrån, men taggar mycket i anfallsstyrkan utan Rosenborg och Tronka. Stockholmsklubbar saknar också den vild på offensiven som krävs för att utmana om gullet, även om båda förmodligen tar medalj.

Assyriska och Gefle har inte skaffat de nyfor-



Tränare: Tom Prydz. **Målvakt:** 1 Mats Aspen. 16 Leo Bæverfjord. **Förvarare:** 2 Olof Persson, 4 Peter Andersson, 7 Jan-Erik Thorsen, 18 Jan-Erik Thorsen, 19 Patrik Andersson, 20 Göran Johansson, 21 Patrik Andersson, 22 Göran Johansson, 23 Patrik Andersson, 24 Patrik Andersson, 25 Patrik Andersson, 26 Patrik Andersson, 27 Patrik Andersson, 28 Patrik Andersson, 29 Patrik Andersson, 30 Patrik Andersson, 31 Patrik Andersson, 32 Patrik Andersson, 33 Patrik Andersson, 34 Patrik Andersson, 35 Patrik Andersson, 36 Patrik Andersson, 37 Patrik Andersson, 38 Patrik Andersson, 39 Patrik Andersson, 40 Patrik Andersson, 41 Patrik Andersson, 42 Patrik Andersson, 43 Patrik Andersson, 44 Patrik Andersson, 45 Patrik Andersson, 46 Patrik Andersson, 47 Patrik Andersson, 48 Patrik Andersson, 49 Patrik Andersson, 50 Patrik Andersson, 51 Patrik Andersson, 52 Patrik Andersson, 53 Patrik Andersson, 54 Patrik Andersson, 55 Patrik Andersson, 56 Patrik Andersson, 57 Patrik Andersson, 58 Patrik Andersson, 59 Patrik Andersson, 60 Patrik Andersson, 61 Patrik Andersson, 62 Patrik Andersson, 63 Patrik Andersson, 64 Patrik Andersson, 65 Patrik Andersson, 66 Patrik Andersson, 67 Patrik Andersson, 68 Patrik Andersson, 69 Patrik Andersson, 70 Patrik Andersson, 71 Patrik Andersson, 72 Patrik Andersson, 73 Patrik Andersson, 74 Patrik Andersson, 75 Patrik Andersson, 76 Patrik Andersson, 77 Patrik Andersson, 78 Patrik Andersson, 79 Patrik Andersson, 80 Patrik Andersson, 81 Patrik Andersson, 82 Patrik Andersson, 83 Patrik Andersson, 84 Patrik Andersson, 85 Patrik Andersson, 86 Patrik Andersson, 87 Patrik Andersson, 88 Patrik Andersson, 89 Patrik Andersson, 90 Patrik Andersson, 91 Patrik Andersson, 92 Patrik Andersson, 93 Patrik Andersson, 94 Patrik Andersson, 95 Patrik Andersson, 96 Patrik Andersson, 97 Patrik Andersson, 98 Patrik Andersson, 99 Patrik Andersson, 100 Patrik Andersson.



Tränare: Peter Sack. **Målvakt:** 1 Daniel Andersson, 22 Oscar Berglund. **Förvarare:** 3 Tony Malm, 7 Fredrik Björk, 4 Jan-Erik Thorsen, 5 David Lund, 14 Andreas Grönqvist, 16 Christian Rindler, 23 Erik Wahlberg. **Mittfältare:** 6 Linus Hallberg, 8 Fredrik Skovbäck, 9 Andreas Dahl, 10 Thomas Magnusson, 12 Niklas Hultén, 20 Elin Karlsson, 21 Fikret Karim, **Återbärare:** 7 Gustaf Andersson, 11 Peter Granlund, 15 Oliver Kvarnström, 18 Björn Westberg.



Tränare: Zoran Zivkovic. **Målvakt:** 1 Erik Lind, 30 Axel Hult. **Förvarare:** 2 Jukka Svan, 3 Marcus Dahlin, 5 Anders Petrus, 16 Lasse Pihl, 18 Jan-Erik Thorsen, 21 Johan Andersson, 22 Michael Johansson, **Återbärare:** 4 Magnus Eriksson, 6 Magnus Eriksson, 7 Magnus Eriksson, 8 Magnus Eriksson, 9 Magnus Eriksson, 10 Magnus Eriksson, 11 Magnus Eriksson, 12 Magnus Eriksson, 13 Magnus Eriksson, 14 Magnus Eriksson, 15 Magnus Eriksson, 16 Magnus Eriksson, 17 Magnus Eriksson, 18 Magnus Eriksson, 19 Magnus Eriksson, 20 Magnus Eriksson, 21 Magnus Eriksson, 22 Magnus Eriksson, 23 Magnus Eriksson, 24 Magnus Eriksson, 25 Magnus Eriksson, 26 Magnus Eriksson, 27 Magnus Eriksson, 28 Magnus Eriksson, 29 Magnus Eriksson, 30 Magnus Eriksson, 31 Magnus Eriksson, 32 Magnus Eriksson, 33 Magnus Eriksson, 34 Magnus Eriksson, 35 Magnus Eriksson, 36 Magnus Eriksson, 37 Magnus Eriksson, 38 Magnus Eriksson, 39 Magnus Eriksson, 40 Magnus Eriksson, 41 Magnus Eriksson, 42 Magnus Eriksson, 43 Magnus Eriksson, 44 Magnus Eriksson, 45 Magnus Eriksson, 46 Magnus Eriksson, 47 Magnus Eriksson, 48 Magnus Eriksson, 49 Magnus Eriksson, 50 Magnus Eriksson, 51 Magnus Eriksson, 52 Magnus Eriksson, 53 Magnus Eriksson, 54 Magnus Eriksson, 55 Magnus Eriksson, 56 Magnus Eriksson, 57 Magnus Eriksson, 58 Magnus Eriksson, 59 Magnus Eriksson, 60 Magnus Eriksson, 61 Magnus Eriksson, 62 Magnus Eriksson, 63 Magnus Eriksson, 64 Magnus Eriksson, 65 Magnus Eriksson, 66 Magnus Eriksson, 67 Magnus Eriksson, 68 Magnus Eriksson, 69 Magnus Eriksson, 70 Magnus Eriksson, 71 Magnus Eriksson, 72 Magnus Eriksson, 73 Magnus Eriksson, 74 Magnus Eriksson, 75 Magnus Eriksson, 76 Magnus Eriksson, 77 Magnus Eriksson, 78 Magnus Eriksson, 79 Magnus Eriksson, 80 Magnus Eriksson, 81 Magnus Eriksson, 82 Magnus Eriksson, 83 Magnus Eriksson, 84 Magnus Eriksson, 85 Magnus Eriksson, 86 Magnus Eriksson, 87 Magnus Eriksson, 88 Magnus Eriksson, 89 Magnus Eriksson, 90 Magnus Eriksson, 91 Magnus Eriksson, 92 Magnus Eriksson, 93 Magnus Eriksson, 94 Magnus Eriksson, 95 Magnus Eriksson, 96 Magnus Eriksson, 97 Magnus Eriksson, 98 Magnus Eriksson, 99 Magnus Eriksson, 100 Magnus Eriksson.

någonsin. Flera starka hemvändare allsvenska riktigt het. Här är alla förstauppsättningar:

lagen

laguppställningar



Tränare: Anne Erlandsson. **Målvakt:** 1 Bengt Andersson, 12 Jan-Erik Thorsen, 2 Karl Svensson, 3 Fredrik Reij, 5 Mats Aspen, 6 Adam Johansson, 14 Håkan Johansson, 15 Magnus Johansson, 20 Dennis Jönsson. **Mittfältare:** 4 Sebastian Johansson, 7 Håkan Malm, 10 Niclas Alexandersson, 11 Jonas Henriksson, 13 Tommy Larsson, 15 Mikael Lundberg, 18 Martin Smolberg, 22 Oscar Berglund, 23 Andrius Varpas. **Återbärare:** 9 Stefan Svanberg, 13 Göran Mourad, 18 Peter Erik, 21 Marcus Berg.



Tränare: Jan Andersson. **Målvakt:** 1 Göran Johansson, 22 Marcus Sjöman. **Förvarare:** 2 Per Johansson, 4 Tommy Jönsson, 5 Joel Berglund, 12 Tomasz Zolotarek, 15 Patrik Larsson, 21 Emil Jönsson. **Mittfältare:** 3 Forlagin Andersson, 7 Niklas Hultén, 9 Magnus Svanberg, 13 Andrius Varpas, 14 David Elvén, 16 Magnus Andersson, 18 Björn Andersson, 8 Magnus Berg, 24 Adam Andersson, 25 Göran Mourad, 26 Thomas Thorsen, 27 Patrik Larsson, 28 Patrik Larsson, 29 Tobias Tander, 31 Patrik Larsson, 32 Patrik Larsson, 33 Patrik Larsson, 34 Patrik Larsson, 35 Patrik Larsson, 36 Patrik Larsson, 37 Patrik Larsson, 38 Patrik Larsson, 39 Patrik Larsson, 40 Patrik Larsson, 41 Patrik Larsson, 42 Patrik Larsson, 43 Patrik Larsson, 44 Patrik Larsson, 45 Patrik Larsson, 46 Patrik Larsson, 47 Patrik Larsson, 48 Patrik Larsson, 49 Patrik Larsson, 50 Patrik Larsson, 51 Patrik Larsson, 52 Patrik Larsson, 53 Patrik Larsson, 54 Patrik Larsson, 55 Patrik Larsson, 56 Patrik Larsson, 57 Patrik Larsson, 58 Patrik Larsson, 59 Patrik Larsson, 60 Patrik Larsson, 61 Patrik Larsson, 62 Patrik Larsson, 63 Patrik Larsson, 64 Patrik Larsson, 65 Patrik Larsson, 66 Patrik Larsson, 67 Patrik Larsson, 68 Patrik Larsson, 69 Patrik Larsson, 70 Patrik Larsson, 71 Patrik Larsson, 72 Patrik Larsson, 73 Patrik Larsson, 74 Patrik Larsson, 75 Patrik Larsson, 76 Patrik Larsson, 77 Patrik Larsson, 78 Patrik Larsson, 79 Patrik Larsson, 80 Patrik Larsson, 81 Patrik Larsson, 82 Patrik Larsson, 83 Patrik Larsson, 84 Patrik Larsson, 85 Patrik Larsson, 86 Patrik Larsson, 87 Patrik Larsson, 88 Patrik Larsson, 89 Patrik Larsson, 90 Patrik Larsson, 91 Patrik Larsson, 92 Patrik Larsson, 93 Patrik Larsson, 94 Patrik Larsson, 95 Patrik Larsson, 96 Patrik Larsson, 97 Patrik Larsson, 98 Patrik Larsson, 99 Patrik Larsson, 100 Patrik Larsson.



Tränare: Mats Jönsson. **Målvakt:** 1 Mats Svensson, 22 Johan Lundberg. **Förvarare:** 4 Jimmy Lindberg, 8 Patrik Andersson, 10 Patrik Andersson, 11 Patrik Andersson, 12 Patrik Andersson, 13 Patrik Andersson, 14 Patrik Andersson, 15 Patrik Andersson, 16 Patrik Andersson, 17 Patrik Andersson, 18 Patrik Andersson, 19 Patrik Andersson, 20 Patrik Andersson, 21 Patrik Andersson, 22 Patrik Andersson, 23 Patrik Andersson, 24 Patrik Andersson, 25 Patrik Andersson, 26 Patrik Andersson, 27 Patrik Andersson, 28 Patrik Andersson, 29 Patrik Andersson, 30 Patrik Andersson, 31 Patrik Andersson, 32 Patrik Andersson, 33 Patrik Andersson, 34 Patrik Andersson, 35 Patrik Andersson, 36 Patrik Andersson, 37 Patrik Andersson, 38 Patrik Andersson, 39 Patrik Andersson, 40 Patrik Andersson, 41 Patrik Andersson, 42 Patrik Andersson, 43 Patrik Andersson, 44 Patrik Andersson, 45 Patrik Andersson, 46 Patrik Andersson, 47 Patrik Andersson, 48 Patrik Andersson, 49 Patrik Andersson, 50 Patrik Andersson, 51 Patrik Andersson, 52 Patrik Andersson, 53 Patrik Andersson, 54 Patrik Andersson, 55 Patrik Andersson, 56 Patrik Andersson, 57 Patrik Andersson, 58 Patrik Andersson, 59 Patrik Andersson, 60 Patrik Andersson, 61 Patrik Andersson, 62 Patrik Andersson, 63 Patrik Andersson, 64 Patrik Andersson, 65 Patrik Andersson, 66 Patrik Andersson, 67 Patrik Andersson, 68 Patrik Andersson, 69 Patrik Andersson, 70 Patrik Andersson, 71 Patrik Andersson, 72 Patrik Andersson, 73 Patrik Andersson, 74 Patrik Andersson, 75 Patrik Andersson, 76 Patrik Andersson, 77 Patrik Andersson, 78 Patrik Andersson, 79 Patrik Andersson, 80 Patrik Andersson, 81 Patrik Andersson, 82 Patrik Andersson, 83 Patrik Andersson, 84 Patrik Andersson, 85 Patrik Andersson, 86 Patrik Andersson, 87 Patrik Andersson, 88 Patrik Andersson, 89 Patrik Andersson, 90 Patrik Andersson, 91 Patrik Andersson, 92 Patrik Andersson, 93 Patrik Andersson, 94 Patrik Andersson, 95 Patrik Andersson, 96 Patrik Andersson, 97 Patrik Andersson, 98 Patrik Andersson, 99 Patrik Andersson, 100 Patrik Andersson.

...före IFK Göteborg

vare som behövs för nytt kontrakt. Ett förstärkt Häcken kan däremot bli allsvenskans glada överraskning. Elfsborg får också få ett lyft med Anders Svenssons entre till sommaren.

Helsingborg saknar på en optimerad spelmodell och är ett lag för övre halvan. Landskrona skall inte behöva bry undring i någon medflyttningssatir. Kalmar får vänta till upprepa flera säsonger innan succé.

Många uppgifter är en sak, verkligt hårt håll annat. För klubbens allsvenska så jämsamt många klubb kan överraska, såväl uppåt som nedåt. Alla utom de utpekade lagen i absoluta toppen och botten.

Sydsvenskans tips

- Här tipsar Sydsvenskan Jan Gustafsson:
- 1) Malmö FF
 - 2) IFK Göteborg
 - 3) Örgryte
 - 4) Helsingborg
 - 5) Assyriska
 - 6) Gefle
 - 7) Halmstad
 - 8) Häcken
 - 9) Kalmar
 - 10) Landskrona
 - 11) Örgryte
 - 12) Sundsvall
 - 13) Assyriska
 - 14) Gefle



Ingen vanlig Svensson

Southamptonproffset vänder hem – valde bort miljoner i utlandet och locktoner från allsvenskans toppklubb.

Text: Anders Engman

Medel Svensson.

Niclas Svensson är speciell. Ta bara det där med att han fick ett stort anseende från IFK Göteborg inför den här säsongen, men möbade och flyttade utsläppet hem till kompisarna i Borås.

För mig betyder familj, skola och vänsor väldigt mycket.

Så förklarar han varför han valde Elfsborg och en mittfältspåbuds.

Sammen med Samuel Holmén installet för att låra på "Häcken" stjärn-episkade mittfält med Mikael Malm, Niclas Alexandersson och kanske Stefan Selakovic. Sen är det så.

Men Elfsborg var nog med att kolla med skattemyndigheten innan de överlämnade sig av lönsamheten med sk "artistiskt" för att kunna erbjuda Svensson en större summa

FAKTA

Hemvändarna till allsvenskan

► Här är några av de största spelarna som återvänt till allsvenskan de två senaste säsongerna.

Spelare	Från	Till	År
Anders Svensson	Southampton	Häcken	2005
Teddy Lucic	Leverkusen	Häcken	2005
Stefan Selakovic	Heerenveen	IFK Göteborg	2005
Jeffery Aubyn	ACF	Hummarby	2005
Niclas Alexandersson	Everton	IFK Göteborg	2004
Viktor Osimhen	Torino	Malmö FF	2004
Daniel Andersson	Palermo	Malmö FF	2004
Patrik Andersson	Bari	Malmö FF	2004
Björn Rånstam	Florentina	Hummarby	2004

pengar. Fånga glänsen Elfsborg och Svensson var inblandade i en övergång från det extraräknings och påbörjning från skattemyndigheten.

Anders Svenssons profittkarriär i Southampton började annars bra. I alla fall från till att Harry Redknapp blev manager för klubben var han ordinarie. Men de senaste månaderna har han varit ute i kylan.

» Fortsättning på nästa uppslag

Sydsvenskan rankar allsvenskans

3) Anders Svensson, Elfsborg, 2) Daniel Andersson, Göteborg, 4) David Elvén, Halmstad, 5) Stig Tattling, Häcken, 6) Mikael Malm, IFK, 7) Samuel Holmén, Elfsborg, 8) Johan Lundberg, 9) Lolo Chanku, Djurgården.



tio bästa mittfältare

Malmö FF, 2) Niclas Alexandersson, IFK Göteborg, Göteborg, 4) David Elvén, Halmstad, 5) Stig Tattling, Häcken, 6) Mikael Malm, IFK, 7) Samuel Holmén, Elfsborg, 8) Johan Lundberg, 9) Lolo Chanku, Djurgården.

10. See- through effects

Politiken (DEN) - Gold 2015

POLITIKEN

Kunst

25. maj 2014
Årgang 128 Nr. 237
Pris 35,00
Kundecenter
Politiken 70 15 01 01
1. udgave
www.politiken.dk

Dit

indre

vi



POLITIKEN

Kunst

25. maj 2014
Årgang 128, Nr. 237
Pris 35,00
Kundecenter
Politiken 70 15 01 01
1. udgave
www.politiken.dk

Dit

indre

vi



Politiken (DEN)
Gold 2015

erhvi

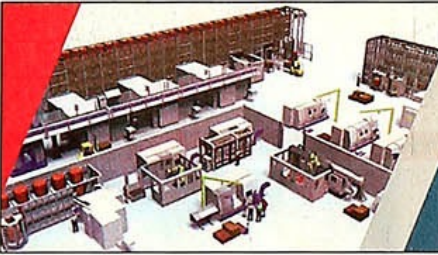
iv

Olafur Eliasson for Politiken i anledning af europaparlamentsvalget 25. maj 2014

Other reasons – or will print die?

@pryds
pryds.com
snds.org

Helsingin Sanomat (FIN) - Silver 2013



Fastems Oy Ab on johtava tehdasautomaatiojärjestelmien toimittaja Euroopassa. Korkeatasoinen ja laaja tuotevalikoimamme ulottuu metallintyöstökoneista ja lisäalitteista teollisuusroboteihin, tuotantolinjoihin sekä kehittyneisiin FMS-järjestelmiin. Meitä fastemslaisia on tällä hetkellä 430 ja liikevaihtomme on 81 Meur.

Haemme Kuopion huoltoyksikköömme kahta HUOLTOTEKNIKKOJA

Hae tehtävää 3.10.2012 mennessä osoitteesta www.sihtti.fi
Lisätietoja tehtävästä antaa Mika Ahonen / Rekrytointipalvelu Sihti Oy / p. 050 444 4456 ja Jukka Koivula / Fastems Oy Ab / p. 050 62 387



E

Työelämä

tyolama@hs.fi
Uutisvinkit: (09) 122 2707
PL 85, 00089 Sanoma

Uupumispiisteessä

Työuupumus vie voimat ja tekee kyyniseksi. Yhteiskunnalle se maksaa jopa miljardeja vuosittain. Sairausloman syyksi se ei kuitenkaan kelpaa.

Pekka Mykkanen HS

”En pystynyt painamaan edes tietokoneen näppäimistöä. Sairauteni ja itsehoitojauokset ovat pahentuneet vuosien mittaan hoitojen tehostamisesta huolimatta. Useat pitkät sairauslomat, terapiaa tai työpaikan vaihdoskaan eivät ole auttaneet sairauteni. Olen yrittänyt paluuta työelämään useita kertoja siinä onnistumatta.”
Tapsa, 51, itälällä 30 vuotta

PÄÄKAUPUNKISEUDULLA asuva Tapsa on töiden uuvuttama, kovan burnoutin kokenut ja masennuksen kouriin ajautunut ammattimies, josta ei olisi enää toihin.

Tapsa kertoo useamminkin psykiatrin olleen työkyvyttömyyseläkkeen kannalla, mutta vakuutuslääkärit sanovat ei. Ja niin on ajlehdittu pitkistä sairauslomasta toiseen kahdeksan vuoden ajan.

Tapsa ei ole yksin uupumuksensa kanssa. Terveys 2000 -tutkimuksessa kävi ilmi, että 2,5 prosenttia suomalaisista kärsi vakavasta työuupumuksesta, joka neljäs työskäijä tunsi työuupumuksen oireita ainakin kerran kuussa.

Askeittain valmistunut Työterveyslaitoksen ja Helsingin yliopiston tutkimus osoitti, että vakava työuupumus liittyy solutason muutoksiin ja voi nopeuttaa elimistön vanhenemista.

Sairauslomat, vajaakuntoisten tehostomus ja ennenaikaiset eläköitymiset maksavat yhteiskunnalle Työterveyslaitoksen arvioiden mukaan miljardeja euroja joka vuosi.

”Olen jotenkin hirveän kriittinen kaikkea kohtaan. Kun tulee uusia ohjeita ja järjestelyjä, mietin, että mitähän tuostaikin nyt tulee. Se on sellaista penseyttä, äärimmäistä ylikriittisyyttä.”
Matti, 54, teollisuudessa 30 vuotta

TYÖUUPUMUKSEN pääoire uupumusasteen väsymyksen ohella on kyynisyys. Eteläsuomalainen Matti sanoo olevansa suorittaja, joka vielä 15 vuotta sitten nautti valtavasti työstään. Hänen ja kollegojen kehityshäkeistä tulitit ulkomailta asti ihastelemaan.

Nyt kaikki on muuttunut, kiva on loppunut. Matti ajattelee olevansa sekavassa organisaatiossa, jossa esimiehet eivät tue.

Ristiriitaisia käskyjä sataa joka suunnasta. Mikään ei riitä ja kukaan ei kiitä.

Psykiatrinen erikoissairaanhoitaja ja psykoterapeutti Leena Laine on tavannut monia Matin kaltaisia: kovia suorittajia, jotka haluavat työltään primariajaleja.

”Ileensä laikat eivät uuvu, vaan puurtajat, jotka haluavat tehdä työstä hyvin ja sydämellä”, Laine sanoo.

Työuupumus voi kohdata tunnetiloin sivoajan, jolla ei ole tarpeeksi aikaa tehdä puhdasta jälkeä. ”Tai se voi olla paperinpyörä, jolla totutut arvot eivät enää toteudu.”
On liian kiire. Firmat leikkaavat työkuorma kasvaa ja organisaatioiden tuolleiki pyöriä armoittomana. Sitten naksahaa.



Burnoutin kimppuun

UUPUNEELLE

1. Työuupuneen eli burnoutin kokeneen tulee kuunnella kehoaan ja pysähtyä elämässään. On aika tarkastella arvoja sekä työn ja muun elämän välisiä tasapainoja.
2. Sairauslomaa ja täydellinen irtaaminen töistä on usein välttämätöntä.
3. Viinapullon sijaan on haettava apua perheeltä, ystäviltä ja ammattilaisilta. Vertaistista – joskus ryhmässä – on usein hyödyksi.
4. Kun elämäntilanne on sekaisin, on tärkeää noudattaa asiantuntijoiden ohjeita etenkin lääkkehoidossa.
5. Tarvittava hoito voi olla esimerkiksi stressinhallintaa, oireiden lääkitsemistä tai psykoterapiaa. Toipumissuunnitelmaan sitoutuminen ja rutinit auttavat pääsemään jaloilleen.

Vinkit on koottu seuraavista lähteistä: Juhani Tamminen: Takaisin Peliin, Jari Hakanen: Työn imu, Aki Rovasalo: Työuupumus ja masennustila kirjassa Duodecim: Masennus ja Kirsi Ahola, Työterveyslaitos.

TYÖVYHTEISÖLLE

1. Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan kehittämään työoloja säännöllisesti siten, että työ ei aiheuta haittaa työntekijän terveydelle.
2. Ongelmiin, kuten kiusaamiseen, on puuttettava heti. Joskus apua tarvitaan työterveyshuolto.
3. Riittävästä resurssista on pidettävä huolta. Turhaa byrokratiaa, sekavaa ohjeistusta ja etäistä käsytymistä on karstittava.
4. Tavoitteet ja työtyydytykset on tehtävä selviksi. Oppimista ja kehittymistä on tuettava ja seurattava.
5. Työyhteisö saa voimaa kiitoksen ja myönteisen palautteen kulttuurista. Oikeudenmukainen, nöyrä ja rohkea esimies synnyttää ”työn imua” vaikeinkin aikoina.

”Ennen romahtamista uupuneen kroppa lähtee usein reagoimaan. On artisyysyitä, unetto- muutta, ihmishuuhdevaikutuksia ja itkuisuutta. Lepo ei enää palauta”, hän kertoo.

Laineen mukaan kyse on ”kehon ja mielen systeemisairaudesta”.

”Esimieheni alkoi poimottaa muun muassa vaatimalla tietyn lasketun suoritus- taitoitteen joka työpaikalla. Sellaisia ei ollut koskaan asetettu kenellekään. Yhtenä jouluna olin niin epätoivoinen, että lähdin sukka- lant psykiatriseen ensiapuun keskellä yötä.”
Annikki, noin 55, työnjohtaja

TYÖUUPUMUSTA arvioivaiden Suomessa yleensä Maslachin yleisellä työuupumuksen arviointimenetelmällä (MBI-GS), joka kantaa amerikkalaisittujen Christina Maslachin nimeä. Siinä ja muissa testeissä selvitetään työntekijän oireilun lisäksi työolosuhteita, työn muutoksia sekä terveydentilaa ja muuta elämäntilannetta.

Ihmishuuhdetä tekemille, joilla työuupumus on yleistä, on mittarista kehitetty versio. Siinä vastajia – kuten sairaanhoitajia ja opettajia – pyydetään ottamaan kantaa esimerkiksi seuraaviin väittämiin: ”olen saavuttanut monia merkittäviä asioita työssäni” ja ”pelkään, että työni koveuttaa minua tunnetasolla”.

Ongelman asiantuntijoille muodostaa se, että ihmishuuhde muodostuu lukemattomista osatekijöistä, ja sen takia työn osuutta uupumuksen pidetään vaikeasti mitattavana. ”Sain viime syksynä vakavan stressireaktion ja jouduin kahdeksi kuukaudeksi sairauslomalle. Psykiatrin kanssa arvioimme, että noin neljännes

reaktiosta johtui työuupumuksesta”, sanoo 31-vuotias diplomi-insinööri Leila.

”Johdon tuki hävisi, ja tilalle tuli epäluottamus henkilöstön työmoralia kohtaan. Laatuongelmia huettiin työskentelyasenteista, vaikka tosiasiassa kenelläkään ei enää ollut edellytyksiä hoitaa asiakastehtäviä laadukkaasti.”
Hannele, 55, itälällä

KOLMAS työuupumuksen pääoire syvän väsymyksen ja kyynistymisen ohella on alenunut ammatillinen itsetunto. En osaa enää jaksaa, en ainakaan saa tarpeeksi tai riittävästi hyvää jälkeä aikaan.

Iltasuomalainen alempi toimihenkilö Antti kertoo, että hänen työpaikallaan sesonkiajat tarkoittavat aina reilusti yli 60-tuntisia työviikkoja. ”On hirveän vaikea pitää vapaita, kun työt vain kasaantuvat ja kasaantuvat. Siitä tulee noidankehä, ja tekemättömät työt ahdistavat.”

Aiemmin Antti suhtautui ammatissaan kuin lempiharrastukseen. ”Olen syyllistynyt intohimorikokseen.”

Nyt puhdin tilalla on alakuolo ja taskussa taas uusi lappu sairauslomaa.

Mutta lapussa keskitytään aivan muuhun kuin työuupumuksen. Siellä viilee Kansaneläkelaitoksen asiantuntijoille tuttuja koodoja, kuten F43.0, F41.2 ja F32.9.

Antti kärsii virallisesti akuutista stressireaktiosta, sekamuotoisesta ahdistuksesta ja masennuksesta sekä määrätteleättömyydestä masennuksesta. Ne kaikki kuuluvat tautiluokituksessa ”mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöihin”.

Tämä harmittaa Anttia ja monia työuupuneita: heidän tilannettaan

kohdellaan sairauden sijaan mielenterveysongelmana.

Kansainvälisessä tautiluokituksessa nimellä ICD-10 asia ilmaistään seuraavasti: ”F43.0 Työuupumus (burn-out) Huom. Tämä koodi kuvaa mahdollisen oireen tai sairauden syytä tai taustaa. Sen käyttäminen ainoana tai päädiagnosina ilmaisee, että potilas ei ole sairas.”

”Ihmissä pakotetaan väärin diagnooseihin. Tässä tehdään ihmisiä tautikoodilla mielen sairaita ja uhreista syöliisiä.”
Kauko, 44, kuljetusalalla

PSYKIATRIAN erikoislääkäri ja psykoterapeutti Matti O. Huttunen ajattelee, että vakava työuupumus on vain kiertoilmaus masennukselle, ja sitä käytetään ”häväläisyyden tai arkauden vuoksi”.

Vähintään vakavampi työuupumus mus täyttää masennuksen kriteerit. Kyllä masennuksen kriteeri on, että ei nauti elämästä ja on kyyninen ja kokee itsensä huonoksi.

Huttusen mielestä työuupumuksella rahastetaan. Hän kirjoitti taannoin artikkelissaan, että ”kyse on myös psykiatrien, lyhytterapia, työpsykologien ja kaikenlaisten yrittäjien taistelusta asiantuntijavallasta ja sen mukanaan tuomista konsulttipalkkioista”.

Huttunen pitää työuupumusta vakavana ongelmana, mutta sen luokittelu sairaudeksi voisi johtaa vahingollisiin oikeusjupakoihin.

Niissä putiaisiin esimiesten luonteenlaatu, kun taas työuupunut joutuisi todistelemaan vaikkapa avioliittonsa tilaa. Näin esittäisiin syöliisiä siihen, mikä aiheutti kenenkin romahtuksen.

”Itäi hyvin voitaisiin puhua aviouupumuksesta”, Huttunen sanoo.

”Työuupunut on melkein kuin työn sankari, kun taas masennunut on reppana.”
Työuupumuksen kokenut tietokirjailija Aino, 61

ASIAANTUNTIJAT eivät kuitenkaan ole yksimielisiä masennuksen ja työuupumuksen suhteesta. Karijestytyt kysymys puristuu muotoon: olenko minä hullu vai onko pomoni hullu?

Työterveyslaitoksen vanhempi tutkija Kirsi Ahola sanoo, että masennus on monitekojainen sairaus. Vain noin puolella vakavasti työuupuneista on todettu masennustila. Masennuksen riski on työuupuneella noin viisiin kertaiseen hyvin jaksavaan verrattuna, Ahola sanoo.

Itseään kokemusasiantuntijana pitävä tietokirjailija Aino usko, että masennus ja työuupumus voitaisiin erottaa toisistaan.

”Masennuksessa on oleellista mistään kiinnostumaton ajeltaminen, väsymys ja passiivisuus. Työuupumuksen erottaa masennuksesta se, että työstä ei pääse eroon levätesaankaan.”

Kela puolestaan tiedotti nettisivullaan marraskuussa 2008 tilityn saavyn, että ”ongelma ei kelpaa sairauspaivärahan perusteeksi”.

”Työuupumus saa melko helposti sairauden leiman, jolloin sen parantamiseen haetaan keinoja sairausvakuutusjärjestelmästä. Työuupumus pitäisi sen sijaan pyrkiä hoittamaan lähellä sen synnyttäjöitä eli esimerkiksi työpaikalla”, Kelan asiantuntijalääkäri Heikki Palomäki toteaa.

Palomäki kertoo nyt, että Kelan kanta ei ole muuttunut.

Artikkelissa etunimillä esiintyvien nimet on muutettu.