

I HUVUDET PÅ ...

... Karin Adelsköld

En dag blev allt svart. Karin Adelsköld hittade tillbaka till livet tack vare humorn.

KUL PÅ ALLVAR

Svenska chefer måste bli roligare. Karin Adelsköld har skrivit en bok om hur viktigt det är att ha kul på jobbet.

TEXT HENRIK LENNGREN FOTO JESSICA LUND

HUMOR PÅ JOBBET kan vara räddningen för den som är på väg att bli utbränd. Karin Adelsköld gick in i väggen men är tillbaka med en bok och en föreställning som handlar om att vi måste våga ha kul på jobbet. För HR People berättar Karin om ...

... vikten av att ha kul
»Alla vill ha roligare på sina jobb, oavsett om de sitter i ett lärarrum, på ett it-företag eller på en polismyndighet.«

... att bli rolig
»Jag var själv en sådan som aldrig var rolig. Kan Sveriges tristaste småbarnsmamma bli Sveriges roligaste komiker tre år efter sin stand-up-debut borde vem som helst kunna bli lite roligare.«

... tråkiga chefer
»Det är vetenskapligt bevisat att vi presterar bättre på jobbet om vi skrattar mer. Jag förstår inte varför svenska chefer är så dåliga på att vara roliga. Det gör mig nästan förbannad. Humor på en arbetsplats sätter nivån och påverkar klimatet till det bättre. En chef som vågar skämta på sin egen bekostnad upplevs som intelligent och empatisk. Ändå är det få som vågar.«

... humor är lönsamt
»Jag har velat missönera om humorn som lösning på allt i många år. Det finns fortfarande folk som tycker det känns tramsigt att skratta på jobbet. Tänk



Vi arbetar bättre om vi har roligt på jobbet. I sin nya bok skriver Karin Adelsköld om att det är lönsamt med glada medarbetare.

FOTO: THERESIA KÖHLIN

»Tänk om cheferna kunde förstå att deras företag får return on investment på skratt ...«

om cheferna kunde förstå att deras företag får *return on investment* på skratt. Det skulle förändra bilden. Dessutom är humor bra mot stress. Jag tar upp rätt enkla saker i min bok, vilket säkert kan provocera men det är livsviktiga saker som man inte borde ta för givet. Humor är ett verktyg mot utmattning.«

... när allt blev svart
»En vinterdag 2016 blev allt bara svart när jag var ute på promenad. Pang. Jag visste inte vem jag var eller

var jag befann mig. Som tur var fick jag upp telefonen och ringde till den som stod högst upp bland de senast uppringda numren. Min dåvarande sambo svarade och körde mig till sjukhuset där de konstaterade akut stressreaktion.«
... att gå in i väggen
»Det var inte första gången för min del. Skillnaden var att det handlade om inre i stället för yttre omständigheter. Jag hade flyttat till Östersund där jag försökte smälta in och vara en bra

KARIN ADELSKÖLD

Gör: Komiker, föreläsare, moderator och teknikjournalist.

Dold talang: Är en jäkel på att spela tenorsax och dansa salsa. Fast inte samtidigt.

Nätverk: »Efter mina år i näringslivet känner jag många som har makt att förändra arbetslivet. Det är dem jag uppvaktar nu när jag tycker vi måste göra något för att förhindra folksjukdomen utmattning.«

Aktuell: Med boken *Nu är det kul igen – från utmattning till arbetsglädje*.

bonusmamma samtidigt som jag ville hålla igång jobbet så gott det gick. Det var ett nytt sätt att bränna ut sig.«

... att förlora förmågan

»Jag kunde varken läsa eller skriva. Det kan jag fortfarande inte. Jag har allt i huvudet men det spiller inte riktigt ut på tangenter.«

... att aldrig sluta ha kul

»Det är tabu att säga att man får energi av att jobba mycket. Universallösningen är att dra ner på jobb. Det funkar inte för alla. 2014 blev jag remitterad till en dyr stressklinik på Stureplan. Då gjorde jag allt som stod >i boken<: gick skogspromenader, började med yoga. Ingenstans stod det att det viktigaste var att ha kul. Jag trodde att jag var vaccinerad mot att inte ha kul eftersom jag var komiker. Jag drog ner på jobbet och tappade självkänslan, självförtroendet, sammanhanget, allt.« ☺