

Aktum.

FÖR DIG SOM ARBETAR VID UMEÅ UNIVERSITET • MARS 2014 • NR 1

Samarbete gav angelägna filmer

Utbildningsprogram i samverkan
med Röda Korset

Klimatförändringar

Umeå och Yogyakarta om hur
klimatförändringar påverkar hälsan

Utblick: Abisko och Chile

Ann Milbau studerar växter på två kontinenter

En dag på jobbet

Teleservice i Sverigetoppen

Kultur på campus

Jubilerar med fotobok

TEMA

HÄLSA OCH

FRISKVÅRD

MÖT ÅKE SELLSTRÖM

Inspektören har kommit hem



Först...

Att skapa en frisk och framgångsrik arbetsplats

HUR FRÄMJAS FÖRUTSÄTTNINGAR för kreativitet? När uppstår en ny idé? När inspireras vi? Vårt svar är att det ofta sker i mötet med andra och inte sällan i det oväntade mötet.

Umeå universitet är och vill fortsätta vara en plats där studenter och medarbetare möts, trivs, inspireras och inte minst – har goda förutsättningar för studier och arbete. Här ska finnas plats för eftertanke och möjlighet att blicka framåt.

Här ska samtalen vara många, och toleransen och öppenheten för andras tankar och idéer ska vara stor, vilket i allra högsta grad inbegriper den kritiska granskningen, diskussionen och debatten.

I Umeå universitets Vision 2020 slås också fast att vi värnar om, och har som målsättning att fortsätta utveckla en god fysisk och psykosocial studie- och arbetsmiljö. Det ger en god grund för att vi ska kunna skapa framgång och konkurrenskraft i våra huvuduppgifter – utbildning och forskning. Det här är viktigt för att vi ska kunna attrahera studenter och medarbetare till vårt universitet.

På många områden har vi nått långt, det visar inte minst den senaste medarbetarenkäten, studiebarometern och internationella studentbarometern. Men vi har också områden, som vi behöver arbeta vidare med. I vissa fall frågor av mer detaljkaraktär och i andra fall frågor av mer omvälvande slag som kan innebära viss kursändring.

Vid sidan av och som del i ett stimulerande arbete kan kulturen ha stor betydelse för reflektion, avkoppling, återhämtning, inspiration och idéutbyte.

År 2014 är ett år som kommer att ge oss extra många möjligheter på kulturens område då Umeå, tillsammans med Riga, är Europas kulturhuvudstad. Ett år av aktiviteter som Umeå universitets studenter och medarbetare är högst delaktiga i.

Ett år att dra nytta av för framtiden och må bra i! ●



ANDERS FÄLLSTRÖM
PROREKTOR
LENA GUSTAFSSON
REKTOR

”Här ska finnas
plats för eftertanke
och möjlighet att
blicka framåt.”

Innehåll

TEMA Hälsa och friskvård



6 Att må bra på jobbet betyder mycket för vår hälsa. Aktum har tittat närmare på hur arbetsplatsen Umeå universitet mår.

4 Filmskapande
Samarbete med Röda Korset i Umeå

12 I spåren av klimatförändringar
Katastrofövning i Indonesien

14 Profilen
Åke Sellström

17 En dag på jobbet
Teleservice

20 Utblick
Ann Milbau forskar i Chile och Abisko

22 Kultur
Ny fotobok på väg

23 5 frågor
Teresia Andersson om "En väg in".

24 Till sist
Mattias Mitz



Aktum.

Ansvarig utgivare Ulrika Frick Lang

Adress Enheten för kommunikation och internationella relationer, Umeå universitet, 901 87 Umeå. Tel 090-786 50 00

Redaktör Anette Olofsson, 070-309 58 54 **Redaktionsråd** Petra Sandberg, Dan Frost, Björn Nygren, Fredrik Georgsson, Sara de Luna, Stefan Gelfgren, Anette Ekman, Paul Stens, Åsa Lundvall, Jonas Lampe Persson, Helena Vejbrink, Jeanette Lökvist, Elin Andersson, Peter Lexelius, Ulrika Andersson, Per Nilsson.

Omslagsfoto Elin Berge

Formgivning Intellecta Corporate **Repro** Turbin **Tryck** Edita AB

Vad vill du läsa om? Hör av dig till redaktionen: aktum@adm.umu.se



Redaktör
Anette Olofsson.

aktum.umu.se

På Aktum online kan du läsa Aktum, kommentera och komma med egna åsikter.

www.aurora.umu.se

På intranätet Aurora finns nyheter för dig som arbetar på Umeå universitet.



Hallå där

Per-Olof Erixon, dekan vid humanistisk fakultet, Umeå universitet, som står bakom idén med Humtank.

Humtank – en humanistisk kraft i samhällsdebatten

Humtank är namnet på den nya tankesmedja som ska skapa opinion och framhålla betydelsen av humanistisk kunskap och kompetens när det gäller samhällsutvecklingen i Sverige. Initiativtagare är Per-Olof Erixon.

Varför behövs en humanistisk tankesmedja?

– För att samhällsdebatten idag till så stor del utgår från ekonomiska och tekniska aspekter. Det har bland annat inneburit en ekonomisering av det offentliga samtalet – medborgare ses i allt större utsträckning som kunder, inte som till exempel patienter eller elever – och det gör stor skillnad. Dessa ekonomiserande diskurser får djupgående konsekvenser för hur människor tänker och handlar.

Vilken skillnad vill Humtank göra här?

– Vi vill addera ett humanistiskt perspektiv när det gäller samhällsutvecklingen. Om man till exempel studerar riskerna för pandemier, eller söker lösningar på frågor om klimatförändringar, så är kunskapen om hur människor reagerar och agerar inför sådana situationer kanske lika viktig som medicinsk

forskning. Här behövs kunskaper om människan som kulturvarelse, som alltid innefattar ett historiskt perspektiv på samhällsreliga fenomen, och det finns inom humaniora.

Ni vill också vara en röst inom akademien – på vilket sätt?

– Humaniora har på många sätt marginaliserats ända sedan 1960-talet. I senaste budgetpropositionen fanns till exempel inga extra anslag till humaniora. Politikerna vet helt enkelt inte hur de kan använda sig av humaniora. Utgångspunkten för Humtank är att humaniora har något att erbjuda. Vi vill i det sammanhanget inte tala om humanioras kris – utan samhällets kris, om inte ett sådant perspektiv får sin förankring i det allmänna medvetandet. Internt inom akademien handlar det också om att definiera humanioras plats och funktion.

Elva lärosäten bildar och finansierar tillsammans Humtank. Hur ska arbetet gå till?

– Vi kommer att agera som opinionsbildare genom att inta ett kritiskt humanistiskt perspektiv och initiera debatt, men vi vill inte skapa motsättningar, utan snarare visa på hur viktigt det är att det humanistiska perspektivet också finns med när det

handlar om politik, samhällsutveckling och forskning med mera. Samverkan i olika former kommer också att bli en viktig del när vi belyser humanistisk kompetens och arbetstillfällen.

Vilken respons har Humtank hittills fått?

– Vi har fått stor uppmärksamhet – inte minst medialt. Det känns också lite som att många gått och väntat på detta initiativ. Det visar alla de muntra tillrop vi fått i form av telefonsamtal och mail från både institutioner och privatpersoner. Men nu börjar arbetet på allvar!

ANETTE OLOFSSON

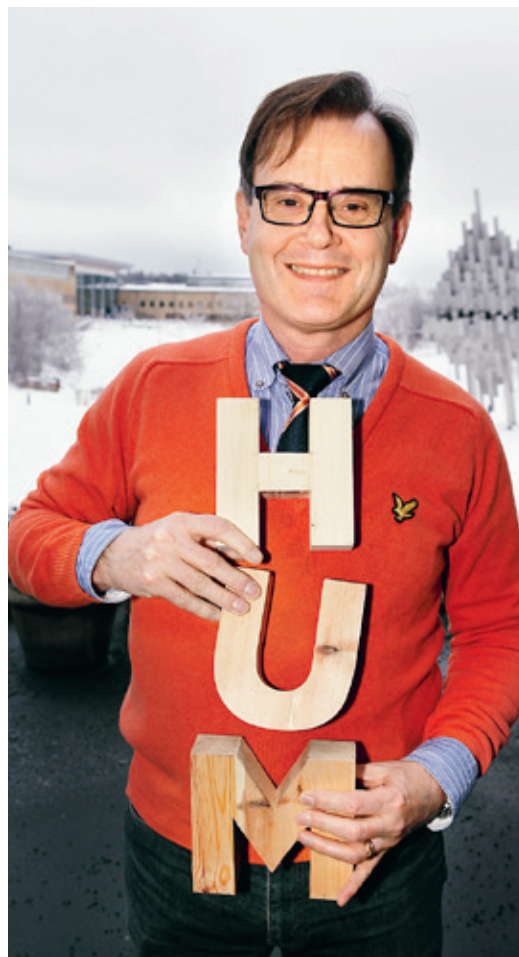


FOTO: PER MELANDER

Per-Olof Erixon vill se att ett tydligare humanistiskt perspektiv på samhällsutvecklingen.

HUMTANK kommer att ledas gemensamt av Lynn Åkesson, LU, Peter Aronsson, LNU och Per-Olof Erixon, UMU. I övrigt

utgörs Humtank av Marie Cronqvist, LU, Jesper Enbom, UMU, Fanny Forsberg Lundell, SU, Helen Fuchs, HH, Jonas Harvard, MIUN, Jonas Ingvarsson, KAU, Lina Nyroos, UU, Jesper Olsson, LIU, Anna Sofia Rossholm, LNU, Josefin Rönnbäck, LTU, och Andrej Slavik, GU.

27 000 000

27 MILJONER får forskare i Umeå och Linköping för att fortsätta utveckla tekniken med tunna, lysande, böjbara filmer, som liknar tapeter och som skulle kunna ersätta glödlampor. Anslaget kommer från Stiftelsen för strategisk forskning och huvudsökande är Ludvig Edman, professor i fysik vid Umeå universitet.



Annakarin Nyberg och Karin Danielsson Öberg, lärare på Informatik, tillsammans med studenterna Victor Nihlwing, Sanna Ylvén och Erik Edler, samt lärarna Christina Svens och Louise Lindbom från manusutbildningen.

Studenter i filmsamarbete för Röda Korset

Samverkan mellan utbildningar vid olika fakulteter kan ge studenterna nya perspektiv och ett värdefullt försprång inför arbetslivet. Det visar inte minst ett projekt mellan manusutbildningen och digital medieproduktion, som resulterat i kortfilmer för Röda Korset – och en chans för berörda lärare att bredda sitt kunnande och sina nätverk.

TEXT Maria Lundmark **FOTO** Per Melander

STUDENTERNA på Manusutbildningen vid humanistisk fakultet och Digital medieproduktion inom samhällsvetenskaplig fakultet har genom samverkansprojektet fått en ovärderlig erfarenhet av hur ett framtida arbetsliv kan komma att gestalta sig. Karin Danielsson Öberg, programansvarig för digital medieproduktion, menar att det här arbetssättet i förlängningen kan ge studenterna ett försprång på arbetsmarknaden.

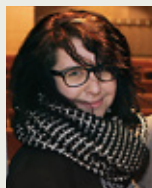
– Genom det här samarbetet har till exempel studenterna på Digital medieproduktion fått insikter i vad manusskrivande innebär, något som vanligtvis inte ingår i utbildningen.

På samma sätt har manusstudenterna fått en första erfarenhet av vad det innebär att

Sanna Ylvén, första året på digital medieproduktion:

Vad har du lärt dig av projektet?

– Ett helt annat sätt att planera än om vi skulle ha gjort allt själva. Vi fick hitta lösningar utifrån manus.



lämna ifrån sig ett manus för vidare bearbetning och filmproduktion.

– Det är en viktig förberedelse inför praktikperioden på en verklig filminspelning, då man ska lämna ifrån sig ett manus för första

gången. Det kan annars bli en brutal upplevelse, säger Louise Lindbom, konstnärlig ledare på manusutbildningen.

FÖR DRYGT ett år sedan föddes idén om ett samarbetsprojekt över fakultetsgränserna – i form av ett filmuppdrag för Röda Korset.

Daniel Norman, verksamhetschef för Röda Korset i Umeå, kontaktades. Uppdraget för studenterna blev att forma ett koncept för hur en rekryteringsfilm för Röda Korset, på temat medmännisklighet.

– Jag hade samarbetat med studenter inom Digital medieproduktion tidigare och tyckte att skulle bli fantastiskt att få vara med under den här kreativa processen, säger Daniel Norman.



Ur filmen *Medmänniskor*.

”Studenterna lyckades bra med att på kort tid göra filmer som visar att medmännisklighet inte behöver vara stort eller svårt.”

Daniel Norman, Röda Korset

Under november satte manusstudenterna igång att i grupp formulera idéer och skriva manus till film på mellan två och tre minuter. Att jobba i grupp var bitvis tufft för studenterna som vanligtvis arbetar ensamma med sina manus.

Projektet fortlöpte under två hektiska vintertidnader. Till sin hjälp hade studenterna Anna-Karin H Nyberg och Johan Bodén, båda lärare i informatik. Tidsplaneringen, arbetssättet och antalet studenter var de största svårigheterna under arbetets gång, men tacklades från lärarnas håll med god planering under projektet.

I JANUARI var det dags att visa upp resultatet.

– Vi hade ju dragit ihop ett ganska stort arbete, men det blev jättebra, och alla var nöjda. Resultatet blev fem produktioner som alla hade sina olika kvaliteter, säger Karin Danielsson Öberg, och fortsätter:

– För mig som lärare var den stora vinsten att få ta del av relaterade vetenskapliga perspektiv och kunskapsområden. Det fick mig också att bättre kunna sätta ord på hur vi står oss i relation till andra områden.

Hon vill absolut uppmana andra att satsa på samarbete mellan utbildningar med gemensamma beröringspunkter.

– Jag rekommenderar det varmt. Att bredda sitt kunnande och sitt nätverk inom universitetet är inte bara roligt och givande för studenterna, utan också för oss lärare.

Efter att ha sett resultatet flödade lovorden även från Röda Korset som kommer att

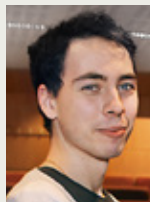
Victor Nihlwing, första året på digital medieproduktion:

Hur var det att samarbeta över utbildningsgränserna?

– Över förväntan! Det var skönt att de som faktiskt kan skriva manus fick göra det. Manusstudenterna var öppna och gav oss fria händer. Vi blev väldigt nöjda och stolta över resultatet.

Vad var svårast?

– Att det är många fler viljor inblandade än ens egen, och man måste lära sig att ta hänsyn till alla, i det här fallet både uppdragsgivaren och manusförfattarna.



använda några av filmerna efter finjusteringar tillsammans med studenterna.

– Studenterna lyckades bra! Jag hoppas verkligen att vi kan göra om samarbetet, vi får ut så mycket positivt av detta, säger Daniel Norman.

Både Karin Danielsson Öberg och Louise Lindbom betonar hur positivt arbetet varit och ser fram emot att få fler tillfällen till samverkan.

– Jag tänker att det finns andra utbildningar som manusstudenterna kan samverka med, till exempel utbildningar som tar upp frågor om upphovsrättslagen, som ständigt är aktuell när man arbetar med manus, säger Louise Lindbom. ●

Erik Edler, första året på manusutbildningen:

Vad har du lärt dig?

– Att våga lämna över det jag skrivit i någon annans händer, och att tänka på att det jag skriver ska vara genomförbart i en verklig produktion. Det var mycket praktiskt att ta

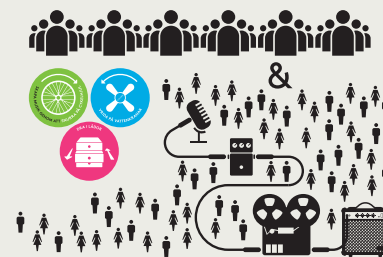


hänsyn till, men det gick djävulusiskt bra! Det blev ett gott samarbete.

Skulle du vilja göra fler samarbeten med den andra utbildningen?

– Ja, jag har redan knutit många kontakter under det här projektet. Man lärde känna de andra både utifrån deras intressen och kunskapsområden. Jag har hittat flera likasinnade som jag ska börja göra film med på fritiden.

VOICES OF UMEÅ
PART III: EVERYBODY SCREAM!!!



Voices of Umeå

DET KONSTNÄRLIGA forskningsprojektet Voices of Umeå avslutas i maj 2014 med en stor konsert på Norrlandsoperan, där 300 Umeåbor kommer att sjunga, prata och skrika tillsammans med tusentals inspelade röster från Umeås befolkning. Anders Lind, konstnärlig ledare vid institutionen för estetiska ämnen driver projektet som är ett samarbete med bland andra Umeå2014, Interactive Institute, Västerbottens museum, Norrlandsoperan och Midgårdsskolan.

Läs mer på www.estet.umu.se/konstnarlig-forskning

Var med och utforma Mänskliga Rättighetsdagarna i Umeå

RÖSTER FÖR RÄTTIGHETER är temat för Mänskliga Rättighetsdagarna som i år genomförs 13–15 november i Umeå. Då kommer man att titta närmare på mänskliga rättigheter och kultur – rätten till kultur och kultur som verktyg för att stärka mänskliga rättigheter.

Malin Eklund Wimelius är Umeå universitets representant i den lokala arrangörsgruppen. Här ingår också Umeå kommun, Region Västerbotten, Länsstyrelsen med flera.

– MR-dagarna är en viktig nordisk mötesplats för frågor som rör mänskliga rättigheter på olika nivåer. Konferensen arrangeras varje år och syftet med den är bland annat att bredda det offentliga samtalet om mänskliga rättigheter och att utveckla samarbeten mellan myndigheter, frivilligorganisationer och andra aktörer.

– Arbetet med årets program har startat och jag uppmanar intresserade studenter, lärare och forskare att delta i det arbetet, och gärna föreslå programpunkter, säger Malin Eklund Wimelius.

Bakom MR-dagarna står Demokratiakademien, Diakonia, Fonden för mänskliga rättigheter, Ordfront, Göteborgs universitet, Raoul Wallenberg Institutet, Sensus, Svenska kyrkan, Svenska Röda Korset och Teologiska högskolan i Stockholm.

Läs mer på www.mrdagarna.nu/valkommen-pa-kick-umea/

Se de fem filmerna av studenterna här: www.youtube.com/umeauniversitet



En hälsosam arbetsplats gör

Går du med lätta steg till jobbet eller handlar det mer om att orka och hinna med? Att må bra på jobbet betyder mycket för vår hälsa. Umeå universitet har kommit en god bit på väg mot en frisk och stimulerande arbetsplats, men behöver arbeta vidare med områden som arbetsbelastning och stress.

TEXT Camilla Nilsson ILLUSTRATION Ulrika Hellberg FOTO Mattias Pettersson

Frisk och välmående medarbetare som trivs på jobbet är alla arbetsgivares dröm. En hälsosam arbetsplats innebär högre produktion, lägre kostnader för sjukskrivningar och en konkurrensfördel när det gäller att rekrytera nya förmågor. I Umeå universitets Vision 2020 står att "Vi har en god fysisk och psykosocial arbetsmiljö som skapar framgång och konkurrenskraft och bidrar till god hälsa och hög trivsel."

Sett till sjuktal och hur medarbetare skattar sin trivsel och sitt välmående är universitetet på väg åt rätt håll. Under 2013 var andelen långtidssjukskrivna 1,1 procent, något som är lågt jämfört med samhället i övrigt. Bara 1,7 procent, eller 72 personer, räknas in i kategorin korttids-sjukskrivna, det vill säga har varit sjukskrivna minst sex korta perioder under det senaste året. Även helhetsbe-

tyget från medarbetarundersökningen 2011 står sig väl jämfört med andra myndigheter.

– Universitetet hamnar högt upp på rankinglistan när det gäller nöjdhet. De flesta tycker att de har ett meningsfullt och stimulerande arbete och trivs både med sina arbetsuppgifter, arbetskamrater och den fysiska arbetsmiljön, säger Yvonne Andersson, personalchef vid Umeå universitet.

MEDARBETARUNDERSÖKNINGARNA 2006, 2008 och 2011 visar att andelen som är nöjda med universitetets arbetsförhållanden verkar öka. Trots den positiva utvecklingen besväras många av hög arbetsbelastning. I den senaste kartläggningen rapporterar 47 procent av kvinnorna och 40 procent av männen att de har sömnbesvär som sätts i samband med jobbet. Det är också vanligt med värk i nacke, skuldror eller axlar, som enligt

Läs mer om hälsa och friskvård och kommentera på Aktum Online aktum.umu.se



... alla till vinnare

medarbetarna helt eller delvis orsakas av arbetet. Även företagshälsovårdens årsrapporter och signaler från personalfunktioner visar på en liknande utveckling.

– Problem med sömnen är allvarligt, menar Yvonne Andersson. Hjälp med stress och sömnproblematik kan våra medarbetare få via företagshälsovården. Dessutom har varje chef ansvaret att arbeta för en god arbetsmiljö.

– Den redan höga arbetsbelastningen fortsätter att öka, och det är ett område som vi måste prioritera. De personalgrupper som uttrycker mest stress och ohälsa är kvinnor i åldern 30–49 år som är lärare och främst arbetar med undervisning, samt doktorander. Även medarbetare som kommer från andra länder visar ökad ohälsa. Det finns många orsaker till det, bland annat fler studenter och ökade krav på hur enskilda individer presterar, och att stödet i arbetssituationen inte upplevs som tillräckligt.

En hög omsättning av personal kan vara en varningsklocka om att allt inte står rätt till på en arbetsplats. Akademien är något av omvända världen – här uppmuntras istället en del av personalen till att växla miljö för att få nya erfarenheter, utbyta kunskap och meritiera sig. Liksom vid andra universitet och högskolor har Umeå



Yvonne Andersson,
personalchef.

”De personalgrupper som uttrycker mest stress och ohälsa är kvinnor i åldern 30–49 år som arbetar som lärare, samt doktorander.”

universitet relativt många medarbetare med tillfällig anställning. I dagsläget är runt 30 procent – eller 1500 personer – korttidsanställda, och många är doktorander, postdoktorer och forskarassistenter. Antalet projektanställda beror också på hur stor del av forskningsfinansieringen som är tidsbegränsad. Yvonne Andersson menar att det är viktigt att ha målsättningen att öka tryggheten i anställningarna, och att göra långsiktiga bedömningar av vilken bemanning som behövs.

– Har exempelvis en forskargrupp, institution eller enhet beviljats anslag flera år i följd? I så fall är det mer fördelaktigt med en fast anställning, både för universitetet och för medarbetaren, säger hon.

CHRISTINA BOSTRÖM, Per Lundgren, Mats-Åke Moritz Lundkvist och Siv Sjödin är alla fackliga förtroendevalda vid Umeå universitet. De är positiva till att arbetsmiljöarbetet har blivit mer strukturerat och synliggjort, men är också oroliga för vad den höga



”Den nya tekniken gör att många känner att de ska vara tillgängliga en allt större del av dygnet.”

Christina Boström, Saco-S

arbetsbelastningen, särskilt i kombination med otrygga anställningar, kommer att föra med sig framöver.

– Att inte hinna med sitt jobb leder till stress och ohälsa, och flera personalgrupper har idag alltför mycket att göra, exempelvis många lärare och lokalvårdare. Särskilt tufft är det för unga kvinnliga doktorander och unga forskare med otrygga anställningar och höga krav på att prestera. Många får också barn under doktorandtiden, och det är fortfarande mest kvinnor som vabbar och är föräldralediga, säger Per Lundgren, Saco-S, och Siv Sjödin, Seko.

CHRISTER ÅKERBERG, utvecklingskonsult på personalenheten, tror att mer noggrann planering och uppföljning kan förbättra situationen väsentligt för doktorander.

– Det är ytterst viktigt att handledningen fungerar, särskilt under första året av forskarutbildningen. Som doktorand måste du hamna på rätt spår redan från början, och där har handledarna en avgörande roll. Sedan underlättar det om man redan vid rekryteringen tydligt informerar blivande doktorander om vad det faktiskt innebär att doktorera.

Det är framförallt lärare som hör av sig till facken med frågor. Känslan som förmedlas är att det finns för lite tid för administrativt arbete, gemensamt institutionsarbete och för oförutsedda studentsamtal, och att samma antal medarbetare ska undervisa fler studenter och bedriva mer forskning. Att hänga med i teknikutvecklingen kan också leda till stress.

– Dessutom gör den nya tekniken att många känner att de ska vara tillgängliga en allt större del av dygnet.

Siv Sjödin, Per Lundgren,
Christina Boström och
Mats-Åke Moritz.

Många har också extrauppgifter som inte ryms inom ordinarie arbetstid, och kravet på en jämn könsfördelning i olika kommittéer och nämnder kan faktiskt leda till en hög belastning på en mindre grupp kvinnor, säger Christina Boström, Saco-S.

Den höga arbetsbelastningen verkar ännu inte ha gett avtryck i sjuktalen. Men kanske arbetar många trots att de är sjuka? Eller tar ut flexitid istället för att sjukskriva sig?

– Det finns inga siffror på ”sjuknärvaron”, men jag tror att om många hade knutit näven i fickan under lång tid så skulle det börja synas i sjuktalen – någon gång brister det helt enkelt. Kanske kan den höga frihetsgraden på universitetet kompensera för att man trots allt orkar ha en aktiv fritid, återhämta sig och periodvis må riktigt bra, säger Christer Åkerberg.

STRESS ÄR EN AV VÅR TIDS stora arbetsmiljöproblem och den enskilt vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige. I en prognos för 2014 förutspår dessutom Försäkringskassan att antalet sjukskrivna kommer att öka – till stor del på grund av psykisk ohälsa och stressrelaterade besvär. Just att få tillräckligt med tid för återhämtning är en nyckelfaktor för att klara av en hög arbetsbelastning utan att bli sjuk. Yvonne Andersson menar att det både är en kulturfråga och en planeringsfråga – att ha en tydlig inställning på varje institution och enhet skulle kunna minska stressen.

– Det går att komma överens om att man bara i undantagsfall ska arbeta eller kontakta varandra på kvällar, nätter och helger. Här är det viktigt att cheferna föregår med gott exempel, säger hon.

Mats-Åke Moritz Lundkvist, fackförbundet ST, håller med:

– En bra planering kan minska stressen betydligt. Det nya bemanningsplaneringssystemet kommer förhoppningsvis att göra det lättare för cheferna att upptäcka om det är samma personer som drar ett jättelass varje år, medan andra kanske jobbar med fel saker. Allt bygger på bra ledarskap och återkoppling.

Hittills finns få studier om kopplingen mellan arbetsbelastning och stressrelaterad ohälsa inom högskolevärlden. Personalenheten har därför diskuterat vilka förutsättningar som finns för att starta ett nytt projekt i samarbete med en grupp forskare från yrkesmedicin, stresskliniken och psykologi. Tanken är att öka kunskapen om stressproblematiken vid just Umeå universitet.

Till hösten är det dags för en ny medarbetarundersökning – hur kommer svaren att se ut den här gången? Hur har arbetet med institutioners och enheters åtgärdsplaner fungerat? Kommer Umeå universitet att vara ett eller flera steg närmare visionens mål?

– Hela samhället brottas med hög arbetsbelastning och stress, och det är inget som förändras i en handvändning. Förhoppningsvis visar också höstens undersökning att de flesta är nöjda med sin arbetsplats och känner ett stort engagemang för sitt jobb, säger Yvonne Andersson. ●

Feelgood – för arbetsrelaterade problem

TEXT Maria Lundmark



Umeå universitets hälsovårdsmottagning, Feelgood, arbetar "förebyggande, främjande och efterhjälpande". Stressrelaterade besvär dominerar men är idag lindrigare än för ett tiotal år sedan.

– Problemen med stress har minskat, till stor del tack vare att universitetets anställda blivit bättre på att söka hjälp i tid, förklarar Mats Molin, beteendevetare och teamledare på Feelgood, Umeå universitets upphandlade företagshälsovårdsmottagning, som varje år tar emot omkring 1 100 besök från universitetet, varav 70 procent är kvinnor.

Vilka är de vanligaste orsakerna till att universitetsmedarbetare söker sig till er?

– Stressrelaterade problem och belastningsproblem dominerar, det är vanliga följdfeffekter av krävande och stressiga jobb. Ibland handlar det om fysisk belastning vilket kan låta märkligt i en akademisk värld, men mycket stillasittande under djup koncentration kan belasta kroppen.

Vad ligger vanligtvis bakom de här problemen?

– Många beskriver vardagsdilemman i en konkurrensutsatt akademisk värld där de måste jaga forskningsmedel och lösa konflikter. I en gränslös arbetsmiljö kan kroppen tyvärr inte känna skillnad på om det du gör är roligt eller inte. Till slut blir du sjuk om arbetsbelastningen är för hög.

Hur kommer det sig att så många som kommer till er är kvinnor?

– Vi får intrycket att kvinnor ofta tar större ansvar för både familj och arbetsklimat. De engagerar sig gärna i annat än enbart det strategiskt smarta för att göra karriär. Många vi möter har vant sig vid att fänga upp krav som man oreflekterat lägger på sig själv. Det kan bli till en mycket prestationsinriktad livsstil där både arbetsinsats, träning och socialt liv med mera hanteras med höga målsättningar och därav följande gränslöshet. Sedan är det uppenbart – vilket förstås är positivt – att kvinnor söker hjälp tidigare för stressrelaterade problem och är mer inställda på att söka och ta emot hjälp.

Hur kan ni hjälpa den som drabbats av stressrelaterade problem?

– För den som är i dåligt skick är första steget krishantering. Ibland börjar man på steg två där man får hjälp att återvinna kraft och energi genom avslappning och motion som våra sjukgymnaster hjälper till med. I steg tre gör vi en utredning kring vad som har hänt, för att få en förståelse

för varför man mår som man gör. Steg fyra handlar om beteendeförändringar. För en del innebär det utbildning och kurser, andra går i terapi. Det sista steget är att gå tillbaka till arbetet och använda sina nya kunskaper. Då behövs förståelse från kollegor så att man inte går tillbaka till samma destruktiva beteende.

Hur ser du att de anställdas hälsosituation har förändrats över tid?

– Det skedde en tydlig vändning för ett tiotal år sedan. Innan dess tog vi emot personer som slogs ut helt av stressrelaterade problem, men vi är bättre på att ta hand om detta idag. Effekterna är idag oftast inte lika allvarliga som förr. Mycket tack vare att man har blivit mer öppen med de här problemen och inte längre skjuter upp den punkt då man söker hjälp. Alla inser att alla kan drabbas. ●



"I en gränslös arbetsmiljö kan kroppen tyvärr inte känna skillnad på om det du gör är roligt eller inte."

Mats Molin, teamledare på Feelgood

Fakta om Feelgood

ALLA universitetsmedarbetare har rätt att vända sig till den upphandlade företagshälsan Feelgood för arbetsrelaterade problem. Medarbetare behöver inte något godkännande av sin chef för att kontakta företagshälsan, vars verksamhet omfattas av sekretess. Alla individuella insatser är kostnadsfria men uppdrag som en chef beställer för en grupp betalas vanligen enligt ramavtalets priser.

TID BOKAS på 090-17 63 70, umea@feelgood.se eller via direktmejl till respektive person (se adress på webbsida). Feelgoods lokaler är belägna i Uminova-

huset, Tvistevägen 47B. Sköterskan har drop in-mottagning för rådgivning och bedömning tisdagar klockan 8.30–11.30.

FEELGOOD har psykologer och beteendevetare som känner till universitetsmedarbetarnas förutsättningar. De kan erbjuda samtalsstöd som kan omfatta allt från renodlad terapi till krishantering men också stöd för hantering av relationsproblem, konflikter, stress med mera. Insatserna kan vid behov samordnas med läkare eller andra kompetenser.

Prefekter och chefer kan få chefsstöd inom

arbetsmiljö, hälsa och hälsosamt ledarskap. Som doktorand kan företagshälsan stötta under avhandlingstiden.

Gruppaktiviteter med olika inriktning startar varje termin i till exempel stresshantering, basal kroppskännedom, sömnskola, oro och ångest, mindfulness.

FÖRETAGSHÄLSAN erbjuder dessutom insatser som bekostas av beställaren: hälsoundersökningar, rådgivning inom ergonomi samt utbildningar inom hjärt- och lungräddning, första hjälpen, stress, konflikthantering, prestation och krav med mera.



Friskvård på arbetstid

Som medarbetare vid Umeå universitet finns möjlighet att använda en arbetstimme per vecka för friskvård, när verksamheten tillåter. Det är också möjligt att köpa ett rabatterat motionskort på Iksu. Christer Åkerberg, utvecklingskonsult på Personalenheten reder ut vad som gäller.

TEXT Anette Olofsson

Varför har Umeå universitet valt att satsa på en friskvårdstimme och ett subventionerat motionskort?

– Först och främst ser vi friskvård som en förebyggande arbetsmiljöfaktor. En friskvårdstimme kan vara ett bra sätt att komma igång. Från ett ”friskvårdsbidrag” som nyttjades av cirka 700 medarbetare per år, valde universitetet 2007 ett nytt förhållningssätt.

– Målet var att erbjuda ett subventionerat motionskort med bra pris, brett utbud och nära. Erbjudandet om friskvårdstimmen är tänkt att underlätta generellt och inte enbart kopplad till motionskortet.

På vilket sätt kan man använda friskvårdstimmen?

– Friskvårdstimmen kan nyttjas under arbetstid när verksamheten medger. Som exempel kan nämnas stavgångspromenad, skidåkning, Friday Walking Club, lunchgymnastik, promenad till centrum och friskvårdssång! Det här är en möjlighet – inte en absolut rättighet, här finns inget ”skall-krav”.



Christer Åkerberg,
Personalenheten.

FOTO: MATTIAS PETTERSSON

– Man kan inte bygga upp en ”friskvårdstimme-bank” genom att spara timmar om man inte haft möjlighet att nyttja tiden under en vecka. Sker träning utanför arbetstid är det fritid och egen aktivitetstid.

Vissa medarbetare anser sig ha svårt att få tiden att räcka till för att nyttja friskvårdstimmen. Vilket råd kan du ge dem?

– Det är olyckligt om man inte anser sig ha tid, tanken är att det ska finnas möjlighet att skapa ett andningshål under veckan, när tillfälle ges. Jag tycker att man ska ta ett samtal med sin chef och se om man kan lösa det tillsammans, om det är svårt att hinna.



FOTO: ANDREAS NILSSON

Hur många är det som nyttjar möjligheten att köpa ett rabatterat motionskort?

– Drygt 1 900 medarbetare hade motionskort 2013. Utvecklingen har varit positiv sedan 2007, då 1 300 hade kort.

Varför är det enbart Iksu:s motionskort som är aktuella?

– Vid upphandlingen efterfrågades en leverantör, som kunde svara upp mot vår kravspecifikation när det gäller pris, utbud och närhet.

Hur nyttjar du själv friskvårdstimmen?

– Jag spelar innebandy varje onsdag – det har blivit en god och lustfylld vana. ●



Vad gör du för att koppla av, må bra och få återhämtning?



Olof Malmberg,
områdeschef för digital kommunikation på KIR.

– Jag tränar. Tycker det är ett jättebra sätt att rensa huvudet. Friskvårdstimmen är super, efter lite cykling eller skidåkning kan man göra en omstart på dagen!

Tommy Eriksson,
Husservice,
Universitetsförvaltningen.

– Jag tränar styrketräning fyra dagar i veckan. Det har jag gjort i 35 år. Träningen gör att jag mår bra och håller ryggen i schack. Jag gillar också att äta bra mat.



Lennart Johansson, fakultetssamordnare, kansliet för teknik och naturvetenskap.

– Jag tittar på film och läser – gärna fantasy och science fiction. Att titta på film är också en källa till gemenskap med familj och vänner. Jag lagar gärna god mat, varför inte stuvad njure och annan rustik husmanskost?! En gång i veckan är jag ledare för en judogrupp för funktionshindrade. Judo och styrketräning gillar jag själv också.

”Jag lagar gärna god mat, varför inte stuvad njure?!”

Christine Hudson, docent i statsvetenskap.

– Jag springer! Man kan bearbeta jobbiga saker samtidigt eller helt enkelt springa ifrån ibland! Men det är viktigt att det är utomhus – att springa på löpband är bland det värsta jag vet. Om man springer i friska luften kan man rensa huvudet, får luft i lungorna och nya krafter. Det går också bra att cykla. Om det är för kallt ute går jag på gym.

För mig är det viktigt att göra något fysiskt för att motarbeta stress och när jag har gjort det kan jag sätta mig bekvämt med en stor kopp te och läsa skönlitteratur, lösa sudoku och korsord – eller deca framför TV:n. Det är också bra att snacka med familj och vänner för att bearbeta jobbiga saker. Som min mormor alltid sa: man mår bättre av lite te och sympati!



FOTO: MATTIAS PETTERSSON



Helena Edlund, diabetesforskare och föreståndare för Umeå Centrum för Molekylär Medicin.

– Jag tränar; framförallt springer jag vilket är ett effektivt sätt att öka insulinkänsligheten.

FOTO: ELIN BERGE

Läs mer om hälsa och friskvård och kommentera på Aktum Online aktum.umu.se



Sminkning av bybor i byn Hargomulyo inför katastrofsimulering.



Mr Sutono i mitten är från katastrofdivisionen på universitetet i Umeå. Till höger Åsa Holmner Rockström, forskare vid NUS.

Forskare lär mer om klimatpåverkan

Det behövs mer kunskap om hur klimatförändringar påverkar hälsan. I ett innovativt biståndsprojekt har därför forskargrupper i Umeå och Yogyakarta, Indonesien, skapat en bred tvärvetenskaplig forskningsplattform. Projektet avslutades nyligen med en stor katastrofsimulering.

TEXT Camilla Andersson **FOTO** Boy T Harjanto och Camilla Andersson

INDONESIEN MED CIRKA 18 000 öar är hårt prövad av naturkatastrofer som jordbävningar, tsunamis och vulkanutbrott. Men också av klimatrelaterade problem med hårda skyfall, stora översvämningar och plötslig torka. I takt med att klimatförändringarna förutsägs skapa ett allt mer extremt väder väntas situationen bli värre.

Även i Sverige kan vi komma att påverkas av förändringarna om till exempel häftiga skyfall blir vanligare, något som ökar riskerna för jordskred och översvämningar.

I SEPTEMBER 2012 inledde därför en grupp forskare från Epidemiologi och global hälsa vid Umeå universitet tillsammans med Västerbottens läns landsting och Medicinska fakulteten vid universitetet Gadjah Mada i Yogyakarta, Indonesien, ett projekt där man arbetar för att på lång sikt minska effekterna av förändringarna på hälsa.

– Klimatförändringarna påverkar och kommer att påverka människors hälsa på olika sätt, men det är ett ungt forskningsområde och mycket kunskap saknas. Vi vill i

projektet sprida kunskap om vad vi hittills vet om hur förändringarna kan påverka oss och ta fram strategier för att hantera dem, säger Maria Nilsson, projektledare och forskare vid Epidemiologi och global hälsa.

INOM PROJEKTET – som har varit Sida-finansierat – har man kartlagt hur situationen ser ut i de båda länderna och vilken beredskap som finns inom hälso- och sjukvårdssektorn inför förändringarna. Man har också studerat telemedicin och e-hälsa* som arbetssätt för att minska de negativa effekterna. Dels för en minskad klimatpåverkan genom till exempel färre bilresor, dels för att kunna nå patienter som befinner sig i otillgängliga eller katastrofdrabbade områden, med specialistvård och rehabilitering.

– Hos oss i Västerbotten har vi visat på stora positiva miljöeffekter vid användning av telemedicin och med bibehållet behandlingsresultat. Vi tror att det i Indonesien finns en väldigt stor potential för telemedicin med tanke på landets geografiska förutsättningar, säger Åsa



Gadjah Mada och ansvarig för simu-



Bybor, polisen, lokala katastrofenheten, primärvården, distriktssjukhuset, armén med flera var med vid katastrof-simuleringen.



Maria Nilsson, Umeå universitet, Lutfan Lazuardim, universitetet Gadjah Mada och Åsa Holmner-Rocklöv, NUS.

Holmner-Rocklöv, forskare inom telemedicin och e-hälsa vid Centrum för medicinsk teknik och strålningsfysik vid Norrlands Universitetssjukhus.

För att nå konkreta resultat har projektet fokuserat på Gunung Kidul, ett distrikt med 700 000 invånare sydost om Yogyakarta. Området är hårt provat av naturkatastrofer, men också av till exempel dengue, en klimatkänslig sjukdom.

PROJEKTET AVSLUTADES i december 2013 med ett internationellt symposium där forskargruppen presenterade sina resultat. Bland föredragshållarna fanns även representanter från bland annat World Health Organization i Indonesien, hälsoministeriet i Indonesien, telekommunikationskoncernen Ericsson och svensk expertis på e-hälsa.

Också Gadjah Madas och Yogjakartas regionsjukhus Sardjitos enhet för krisledning och beredskap har funnits med i projektet. Enheten startades efter tsunamin i Banda Aceh 2004 och den stora jordbävningen i Yogyakarta 2006. Bland annat jobbar man med planer för krisberedskap lokalt och centralt och arrangerar återkommande stora katastrofövningar. Dagen efter symposiet hölls en simulering av ett jordskred i en liten by i Gunung Kidul där såväl bybor, som den lokala katastrofenheten, primärvården och distriktssjukhuset ingick.

”Klimatförändringarna påverkar och kommer att påverka människors hälsa på olika sätt, men det är ett ungt forskningsområde och mycket kunskap saknas.”

Maria Nilsson, projektledare och forskare vid Epidemiologi och global hälsa.

– Genom övningen kommer distriktets beredskapsplaner att förbättras konkret, säger Maria Nilsson.

Även om projektet nu är slut så fortsätter samarbetet. Två doktorander från Gadjah Mada har rekryterats för att starta Asiens första forskargrupp med fokus på klimatförändringar och hälsa. Ett samarbetsavtal har slutits med Ericsson kring teknikutveckling för e-hälsa i Yogyakarta. Och den svensk-indonesiska forskargruppen har fått medel från Vetenskapsrådets Research Links för att tillsammans med Hanoi Medical University bygga förutsättningar för fortsatt forskningssamarbete. Ett viktigt resultat från projektet är också den breda svenskindonesiska plattform av tvärvetenskaplig kompetens som skapats. I samarbetet ingår bland annat medicintekniska ingenjörer, statistiker, omvårdnadsforskare, policyforskare, miljömedicinare, epidemiologer och folkhälsoforskare.

– Klimatförändringar och hälsa är ett komplext område och det är nödvändigt att jobba tvärssektoriellt. Det behövs också många unga forskare som kan tänka sig en karriär på området, säger Maria Nilsson. ●

*E-hälsa sammanfattar alla former av vårdutövande som tar hjälp av elektroniska processer och kommunikationstekniker som Internet, e-post och telefoni. Telemedicin är en del av konceptet e-hälsa som innebär att man nyttjar informations- och kommunikationsteknologi för att erbjuda vård på distans och innefattar såväl expertkonsultationer via telefon som rehabilitering av patienter i hemmet via videokonferens.

Åke Sellström – på högriskuppdrag för FN

Efter en höst när han befunnit sig under hård press, stundtals i livsfara och ständigt i blickfånget för all världens medier, kan Åke Sellström nu se fram emot att pensionera sig på riktigt. Även om det återstår lite efterarbete kan han nu njuta av en lugnare tillvaro i huset i Sikeå, norr om Umeå och med havet som granne.

TEXT Maria André, bearbetad av Michael Nordvall **FOTO** Elin Berge

DAMASKUS, morgonen den 26 augusti 2013. Åke Sellström, nyss pensionerad från jobbet på CBRNE-centret vid Umeå universitet, sätter sig tillrätta i mitten av baksätet på en vit Toyota Land Cruiser med bokstäverna UN i stor stil på motorhuven.

Han ska åka från tryggheten på hotellet Four Seasons i Damaskus innerstad till de oppositionskontrollerade delarna i området Ghouta öster om staden. För några dagar sedan har Ghouta utsatts för en attack med kemiska vapen. Många tecken tyder på att det är nervgasen sarin. 1429 personer dödades, varav 426 barn.

Åke Sellström är chef över vapeninspektionen som fått uppdraget att samla in prover och vittnesmål för att ta reda på om kemiska vapen faktiskt har använts. FN klassar uppdraget som "very high risk", den farligaste säkerhetsklassen. Alla i teamet bär skyddsmask, hjälm och skottsäker väst.

När de fem vita FN-bilarna rullar ut mot Damaskus förorter passerar de först ett regeringskontrollerat område där människor med Bashar al-Assad-vänliga plakater kantar gatorna och skriker arga slagord mot konvojen.

Den aggressiva stämningen gör att alla är på helspänn.

Sedan kör de in i ingenmansland. Buffertzonen. Det är tyst. Plötsligt skär skott genom luften. Det låter "ping! ping!" när kulorna studsar mot bilens motorhuv. Pansarplåten hindrar kulorna från att tränga igenom. Konstigt nog blir Åke Sellström inte rädd.

– Jag har tänkt på det efteråt. Var jag korkad? Naiv? Min reaktion var inte särskilt stark. Jag var nog förberedd på att något skulle hända, säger han.

INGEN SKADAS, och Åke Sellströms bil får bara några märken av skotten. För den första bilen i kolonnen är det värre. Höger framdörr har träffats med en rejäl salva. Höger framruta är nära att ge vika på grund av alla skott. På den platsen sitter en av FN:s lokala säkerhetspersoner, en egyptisk före detta polis. Det är han som har hjälpt inspektörerna att förhandla fram möjligheten att kunna åka och inspektera i flera oppositionskontrollerade områden. Det är förmodligen han som är måltavlan.

Åke Sellström rådfrågar sin personal. Ska de åka vidare? Hur stor är risken och vad är nyttan? Han förhandlar också med den syriska regeringen om förlängning

*”Jag tror att jag genom åren
har lärt mig att öva upp ett
lugn. Min svaghet har blivit
min framgångsfaktor.”*





vapenvila. När han sedan frågar säkerhetspersonen som just blivit utsatt för allvarlig beskjutning om vad de ska göra härnäst säger denne:

– Vi åker in igen!

Åke Sellström beslutar sig för att försöka igen.

MEN HUR HAMNADE en 65-årig pensionerad forskare från Umeå i ett 40-gradigt Damaskus i fullt inbördeskrig?

Åke Sellström växte upp i Göteborg. Intressena som liten var att tillverka bomullskrut i badkaret, läsa böcker om mordgåtor och leka krig. Åke Sellström minns att han ofta brukade spela rollen som FN.

Han var duktig i skolan och gjorde en akademisk resa. 1975 la han fram sin doktorsavhandling i kemi vid Göteborgs universitet. 1980 blev han chef för en sektion på Försvarets forskningsanstalt – då kallad FOA, numera FOI – i Umeå, där han fördjupade sig i hur förgiftningar påverkar hjärnan. På 1990-talet fick han i uppgift av FN att leda vapeninspektioner i Irak.

När han slutade på FOI 2006 var det för att dra igång det Europeiska CBRNE-centret vid Umeå universitet (där han också är docent i histologi och varit adjungerad professor i zoofysiologi). CBRNE-centret är ett tvärvetenskapligt samarbete mellan bland andra Umeå universitet, Norrlands universitetssjukhus, FOI och Totalförsvarets Skyddscentrum, med fokus på forskning, utbildning och praktisk övning inom säkerhet och sårbarhet, med avseende på incidenter med kemiska, biologiska, radiologiska/nukleära och explosiva ämnen.

Därför var det inte helt överraskande att hans namn kom på tal för uppdraget.

– Valet stod mellan mig och två andra kandidater.

Sverige har inga egna intressen i Syrien. Dessutom har svenskar rykte om sig att vara kloka och noggranna. För

mig personligen var det en ära och något jag tränat för – jag har länge sett det som en huvuduppgift att bli av med den här typen av vapen.

JUST ÅKE SELLSTRÖMS klokhet och noggrannhet är under lupp denna varma måndag den 26 augusti när han tillsammans med sina vapeninspektörer återigen kör mot Moadamiyah, ett av de områden som ska ha drabbats av gasattacken. När de sakta rullar in i Moadamiyah är teamet de första utomstående som besöker området på nio månader.

– Det såg övergivet ut. Det första jag hörde var glädjehrop från en grupp kvinnor som möter oss. En kille på en skranglig cykel kom fram och hälsade. Det visade sig att han är vår eskort. När vi fick ett så varmt välkomnande sjönk axlarna något. Jag kunde slappna av, minns Åke Sellström.

Men sedan höjs pulsen igen. Från ingenstans dyker det upp en pickup med luftvärnskanon på flaket. Mannen som kör bilen börjar skjuta rakt upp i luften. Mannen och hans bil motas bort. Åke Sellström och hans team får besöka ett sjukhus som är gömt i en källare. Hit kom många av de som andats in gaserna morgonen den 21 augusti. Åke Sellström har på förväg bett läkarna att ta fram trettio personer som de kan ta prover på eller intervjua.

Inspektörerna har fått cirka två timmar på sig för att utföra sitt arbete. Så länge räcker vapenstillståndet. Sedan är de tvungna att lämna zonen, åka tillbaka till hotellet och dokumentera dagens arbete.

INNAN DE GER SIG ut på nästa inspektion görs en noggrann riskvärdering. Ett uppdrag ställs in på grund av att Åke Sellström inte har fått tillräckligt många försäkringar från olika oppositionsledare att läget är under kontroll.

Men två dagar efter den första inspektionen får man en ny möjlighet att åka ut till ett annat område, ta prover och göra intervjuer. Då stannar Åke Sellström på hotellet. Han har radiokontakt med sina medarbetare och kan följa dem på en satellitkarta där deras bilar syns som små prickar på en skärm. Han är orolig.

– Jag kände mig som en förälder som sitter och väntar på att ens 14-åring ska komma hem från sin första dans. Det var en jobbig väntan.

Efter varje pass samlas hela gruppen för en debriefing. De går både igenom rutiner och vad de har upplevt.

– Mina medarbetare fick ibland höra historier som var så omtumlande att det blev svårt för dem att koncentrera sig på arbetet. En av inspektörerna berättade om två pojkar, 11 och 13 år, som hade förlorat hela sin familj. Och med det menade de inte bara sin mamma,

”Det första jag hörde var glädjehrop från en grupp kvinnor som möter oss. En kille på en skranglig cykel kom fram och hälsade. När vi fick ett så varmt välkomnande sjönk axlarna något.”

”Resultatet av händelserna i Ghouta och vårt dokumenterande är positivt. Assad har valt att skrota den här typen av vapen.”

pappa och syskon. Alla släktingar, totalt 40 personer, hade dött i attacken. Det vet jag att medarbetarna blev väldigt tagna av. Då var det väldigt svårt att bara gå vidare med sitt arbete och säga ”nästa”.

Under varje debriefing lyssnar och iakttar Åke Sellström sina medarbetare noggrant. Han lägger märke till vad de väljer att prata om, vad de inte berör, deras kroppsspråk och hur deras röster låter.

– Om det behövdes tog jag särskild kontakt med vissa efter varje debriefing. Inspektörerna tog också hand om varandra. En vanlig replik från dem när det var som mest spänt var ”vill du ha en kram?”

Trots att Åke Sellström och hans grupp arbetade med att dokumentera en fasansfull händelse är stämningen god den största delen av tiden.

– Det fanns många tecken på att teamet kände arbetsglädje och mening. Vid en debriefing sa en tysk inspektör ”detta var den mest fantastiska dagen i mitt liv!”. Han menade att han äntligen hade fått använda sig av alla de kunskaper han hade. Och att de faktiskt skulle kunna komma mänskligheten till nytta, säger Åke Sellström.

MEN PRESSEN från världssamfundet är inte över. Den 31 augusti, samma datum som inspektörerna ska lämna landet, är stämningen mellan USA och Ryssland hotfullare än någonsin. USA har flyttat ytterligare ett stridsfartyg till östra Medelhavet. I Syrien är man beredd på en attack.

Inspektörerna hotas. De måste lämna landet så snart som möjligt. Hotellet där de bor hotas det också. Inspektörerna bestämmer sig för att lämna hotellet tidigare än tänkt.

Konvojen kör västerut mot Libanon och flygplatsen i Beirut. Därifrån ska man flyga till Rotterdam och sedan köra vidare till Haag och huvudkontoret för OPCW (Organization for the Prohibition of Chemical Weapons).

– De sista dagarna i Syrien var stämningen väldigt hotfull. När vi körde över gränsen till Libanon kände jag hur axlarna åkte ner.

Men faran är inte över. Plötsligt omringas FN-konvojen av libanesiska bilar som eskorterar dem till flygplatsen. Den libanesiska säkerhetstjänsten har snappat upp ett hot mot FN:s vapeninspektörer från shiamuslimska Hizbollah.

– Då gick det ännu tydligare upp för mig hur uppmärksammat vårt arbete var, säger Åke Sellström.

Fram till nu har han inte känt någon större rädsla. Men när han landar på säker mark i Holland märker han att de senaste dagarna lämnat djupa avtryck.

– När vi satt i bilen från Rotterdam till Haag kom det upp en bil jämsides. Vi körde på en flerfilig väg, så det var helt naturligt. Men jag tänkte genast ”bort! bort!”. Jag tänkte omedelbart att det var en bilbomb i den. Då insåg jag hur skraj jag faktiskt var.

Några veckor senare, i mitten av september, flyger Åke Sellström till New York för att överlämna vapeninspektionens 38-sidiga rapport om gasattacken i Ghouta till Ban Ki-Moon. Att rapporten innehåller sprängstoff är Åke Sellström självklart medveten om. Men vad FN är beredda att göra för att skydda informationen från att läcka ut i förtid är han inte beredd på.

När han landar i New York blir han mött vid gaten av två poliser och två säkerhetsvakter från FN. Han slussas ut bakvägen till en väntande bil och körs sedan direkt till hotellet. Utanför hans rum står hela tiden två vakter. Till hotellrummet har man forslat ett stort kassaskåp där rapporten låses in. När Åke Sellström ska lämna hotellet för att åka till FN:s högkvarter slussas han ut genom hotellets bakdörr, förbi stora soptunnor och in i en svart bil.

– Jag hade träffat generalsekreteraren förut. Men den här gången var det annorlunda. Det mest udda var att de var så rädda att jag skulle träffa pressen.

Den 16 september kablans nyheten ut. Åke Sellströms rapport slår fast att det var sarin man funnit i de prover som tagits i Ghouta i Syrien. Vem som ligger bakom attacken spekulerar man inte i. Det var inte inspektionens uppgift.

I efterhand har Åke Sellström reflekterat över uppdraget och hur han kunnat behålla lugnet, trots att världsfreden stod på spel.

– Jag har förmågan att bli lugn när andra blir stirriga. Jag tror att jag genom åren har lärt mig att öva upp ett lugn. Det blev som ett kompensatoriskt beteende för att jag var så lättstressad. Min svaghet har blivit min framgångsfaktor.

I mitten av december presenterade han den slutgiltiga rapporten över de sista vapeninspektionerna som gjordes i Syrien.

MEN EFTER DETTA ÄVENTYR är han tillbaka till en lugnare tillvaro, på sambons gård i Sikeå, fem mil norr om Umeå.

Han gör det med en positiv syn på mänskligheten.

– Det inte så svårt att behålla hoppet. Resultatet av händelserna i Ghouta och vårt dokumenterande är positivt. Assad har valt att skrota den här typen av vapen. Det stora problemet i den här delen av världen är de radikala rörelserna. Efter den här händelsen blev det möjligt att få Assad till förhandlingsbordet för att hitta en lösning. Det vi gjorde kanske bidrog till det.

Skulle han få frågan att leda ett nytt FN-uppdrag är svaret klart:

– Ta någon yngre. Jag börjar känna mig för gammal för att vara ute i strid. Jag ser fram emot att sjunka tillbaka till det pensionärsnivå jag hade börjat ägna mig åt. Jag tycker om att arbeta med silver och spela trummor. Det skulle jag vilja lägga mer tid på, säger Åke Sellström. ●

I januari kammade Teleservice för fjärde gången hem andrapriset i SM i telefoni. Visst hägrar ett förstapris, men de fyra statyetterna i hyllan är sannerligen ett bevis för att medarbetarna i växeln vid Umeå universitet ger ett proffsigt bemötande och förstklassig teleservice.

TEXT Anette Olofsson **FOTO** Johan Gunséus



**”Välkommen till
Umeå universitet”**

Från vänster: Marie Forsman, Sylvia Bäckström, Gun Näslund, Ellinor Hansson och längst fram Sara Mannelqvist.



Gun Näslund och Marie Forsman.



Fyra andraplatser i SM i telefoni.



Sara Mannelqvist och Gun Näslund lotsar inringande till rätt anknytning.

HUNDRATALS GÅNGER varje dag lotsar Sylvia Bäckström, Ellinor Hansson, Sara Mannelqvist, Gun Näslund och Marie Forsman studenter, medarbetare och allmänheten rätt i universitetets snårskog av personer, nummer, titlar och enheter. Dessutom svarar de på mejlfrågor, sköter Samverkanshusets reception och visar tillrätta.

– Att ge människor ett riktigt bra bemötande så att de blir nöjda är en viktig drivkraft för mig, säger Gun Näslund, som just slagit sig ner i ett av Teleservice två små arbetsrum i bottenvåningen på Samverkanshuset.

EFTER 15 ÅR på Teleservice så vet hon vad hon talar om. Arbetet kräver en hel del fingertoppskänsla och en vilja att alltid hitta en lösning på olika problem som man ställs inför. Inte får man tappa humöret heller, men Gun Näslund och de andra försäkrar att de flesta som ringer är vänliga och tacksamma för den hjälp de får.

Arbetsredskapen hos Teleservice är headset, den nya Lyncväxeln som tar emot samtal och skickar dem till nya hänvisningssystemet "Trio" där Teleservice svarar – ett system som är byggt så att universitetets medarbetare kan sökas utifrån namn,

telefonnummer, enhet och titel. Dessutom har man bra koll på vem som forskar om myggor, vem som ansvarar för postutdelningen, vem som undervisar inom etnologi och så vidare. Allt för att snabbt och smidigt kunna hänvisa vidare.

Den gamla växeln byttes ut före jul och hade då tjänstgjort i många år. Den nya Lyncväxeln infördes successivt och är nu helt i drift. Övergången har inte varit smärtfri, problem av olika slag har uppstått för den som ringer via det nya systemet, men också växeln har haft problem. Nu har läget stabiliserats något och arbetsledare Marie Forsman hoppas och tror att en tid av barnsjukdomar snart ska vara över.

VID FYRA TILLFÄLLEN har Teleservice vid Umeå universitet fått ta emot andrapriset i SM i telefoni i sin klass, för mellan 3 000 och 7 000 anknytningar. De tävlande arbetslagen blir var och en uppringda vid 400 (!) tillfällen av tävlingsarrangören.

Varje samtal bedöms utifrån olika kriterier som att man svarar inom en viss tid (25 sekunder), att man svarar med en korrekt hälsningsfras, hur man hanterar samtalen och vilket engagemang man visar. Utifrån resultaten nomineras tre tävlande till finalen där de bedöms av en jury.

– Det är jätteroligt att vi fått detta erkännande vid fyra tillfällen, och det är klart att ett förstapris och den stora statyetten hägrar, säger Marie Forsman.

TELESERVICE HAR OCKSÅ en viktig funktion som sammanhållande länk vid universitetet. Hit ringer medarbetare och frågar om det mesta och vid akuta situationer blir växeln ofta ett nav för kontakter mellan medarbetare och andra.

– Ibland kan uppgifterna bli riktigt kluriga och vi lyckas kanske inte på direkten, men vi försöker alltid att göra vårt bästa för att hitta lösningar, försäkrar Marie Forsman. ●

"Att ge människor ett riktigt bra bemötande så att de blir nöjda är en viktig drivkraft för mig."

Gun Näslund, Teleservice

Globalt samarbete på hög höjd

Människors resor kors och tvärs sprider växter till miljöer de normalt inte skulle växa i. I bergstrakter i Patagonien i Chile och i Abisko i Sverige pågår ett projekt där man jämför växters förmåga att etablera sig i främmande miljöer. Här deltar Ann Milbau, forskare vid CIRC i Abisko.

TEXT Anna-Lena Lindskog **FOTO** Ive Van Krunkelsven, Aníbal Pauchard och Jonas Lembrechts



Ann Milbau uppskattar livet på forskningsstationen i Abisko.

Forskningsstationen i Abisko är liten och samtidigt väldigt internationell.

– Det är mycket intressant att samarbeta med människor från olika länder. Vi har alla olika sätt att göra saker och att lösa problem, och vi lär oss mycket av varandra – inte bara om forskningen, utan också om våra olika kulturer, säger Ann Milbau.

Ann Milbau kommer ursprungligen från Belgien. Efter sin disputation fick hon ett postdoktorat på Irland, sedan flyttade hon till Abisko, fick ytterligare forskningspengar och för tre år sedan en tjänst som forskarassistent.

– Ska man bo här måste man gilla friluftsliv och det gör jag. På vintern är vi bara 20 personer som jobbar på forskningsstationen, 10 inom CIRC, så kollegorna blir också ens vänner. Ena stunden är man handledare för sina studenter och nästa stund är man ute och åker skidor med dem!

I ETT PROJEKT finansierat av Vetenskapsrådets program Swedish Research Links studerar Ann Milbau vad som händer när främmande arter planteras på olika höjd i bergsterräng.

Totalt är ett tiotal forskare engagerade, inklusive studenter på masternivå. Abisko i Sverige och Patagonien i Chile är studieområdena, eftersom forskarna vill undersöka ytterligheter i jämförbara bergslandskap, långt norrut och långt söderut på jordklotet.

I våras planterade de frön från sex vanliga växter, bland annat maskros, klöver och tusensköna, i 1 x 2 meter stora rutor på 2 700 utvalda platser i Abiskos fjällterräng. Rutorna ligger på 400, 700 respektive

900 meters höjd över havet. I vissa rutor får växterna extra näring, i andra rivs jorden upp för att efterlikna hur marken kan störas av vägar, byggande och annan mänsklig framfart.

UNDER HÖSTEN gjordes samma experiment i Chile, för att se om fynden gäller generellt för bergsområden i kallt klimat.

– Det var inte helt lätt att hitta lämpliga berg dit det fanns framkomliga vägar, berättar Ann Milbau. På några ställen fick vi vända för att floder översvämmat vägen. Ett annat problem i Chile är att all mark är privatägd och ofta bakom stängsel, så när vi hittat ett område måste vi leta upp markägaren och få tillstånd.

– Tidigare har jag använt växthus och element för att simulera olika temperaturer, i den här studien kan vi i stället utnyttja den naturliga variationen i höjd och temperatur. Jag gillar att vi kan studera mycket specifika frågeställningar under naturliga förhållanden. Berg är fantastiska som studiemodell.

– De främmande växterna skaffar sig ofta fördelar i sin nya miljö för att de saknar naturliga fiender, säger Ann Milbau.

På grund av det kan de bli väldigt produktiva och i slutändan börja dominera växtligheten och börja tränga undan annan växtlighet. Det kan leda till att florans i ett område blir allt mer homogen – artinvasionen gör helt enkelt att den biologiska mångfalden minskar.

– En av riskerna med invasion av främmande växter är att växtligheten till slut blir likadan överallt. Typiska fjällväxter kan bli ersatta av mer vanliga, vardagliga arter.

Projektet pågår i två år och forskarna kollar med



”Abisko är ett utmärkt ställe att skaffa sig internationella kontakter.”



Ann Milbau och hennes kollegor på plats i Chile.

Jonathan Lenoir från Frankrike och Ann Milbau studerar växter som de planterat i Abiskos fjällterräng.

jämna mellanrum hur växterna i rutorna utvecklas. I Abisko kunde de under hösten se att alla sex arter de planterat växer och förökar sig.

– Frågan är vad som händer nu under vintern och hur växterna klarar sig när det blir vår och det tinar och fryser om vartannat?

– **I MARS ÅKER** min doktorand (Jonas Lembrechts) tillbaka till Chile för att studera hur väl växterna har utvecklats. I oktober ska vi hålla en workshop i Argentina, och i mars 2015 blir det ett avslutande fältarbete

i Chile. Samarbetet med Sydamerika går riktigt smidigt, och jag tror att en avgörande anledning är att jag kände den chilenske projektledaren redan innan projektet påbörjades. Om du vill dra igång ett internationellt projekt är det nödvändigt att ha någon du kan lita på, och räkna med. Annars är möjligheten att lyckas liten. Det är också viktigt att involvera lokala kontakter för att samordna saker, söka tillstånd, prata med markägare och så vidare.

– **TILL SOMMAREN** ska vi skörda växterna som vi planterat i Abisko. Jag uppskattar verkligen att bo där. Naturen och landskapet är fantastiska, och det är praktiskt att bo nära mina försöksplatser. För min fyraårige son är det normalt att ha en älg, en räv eller lämmel på gården, vilket är något hans vänner och kusiner i Belgien bara kan drömma om, säger Ann Milbau.

På somrarna är det febril aktivitet på forskningsstationen i Abisko – över 100 forskare brukar vara här för att göra fältarbeten.

– Ofta kommer riktigt kända arktiska forskare hit, så Abisko är ett utmärkt ställe att skaffa sig internationella kontakter och etablera samarbeten, säger Ann Milbau. ●

Fokus på nordliga system

Climate Impacts Research Centre, CIRC, i Abisko är en centrumbildning inom institutionen för ekologi, miljö och geovetenskap – EMG. Vid CIRC fokuserar man på effekter av klimat och miljöförändringar i nordliga system.

Kultur på campus firar med egen fotobok

Kultur på campus fyllde nyligen tio år och för att uppmärksamma det ger man ut fotoboken *Culture on campus – The first ten years – Photographs by Elin Berge*.

– Med bilderna och de korta texterna vill vi berätta om det som är speciellt med Kultur på campus. Visst är bra artister på scenen en viktig del, men det som är unikt med vår grej är att vi gör det mitt på dagen i vår universitetsmiljö, mitt bland folk som är på väg åt olika håll, bland lunchlådor och tentastress, säger

Jonas Ericson, som är den som startade och fortfarande leder Kultur på campus.

Boken har ett sjuttiotital bilder av fotografen Elin Berge. Här skildras mötet mellan publik och artister, men också förberedelser och efterarbete vid arrangemangen som ofta äger rum i Lärarutbildningshuset, i Aula Nordica eller i Lindellhallen.

Boken kommer att säljas i Kontorsbutiken i Universum och kan användas som en gåva till universitetets gäster, till partneruniversitet och andra. Naturligtvis kan också universitetets medarbetare och studenter köpa boken, som



FOTO: ELIN BERGE

Kristian Anttila spelar på Kultur på campus i Lindellhallen.

finns i en begränsad upplaga.

– Det känns jättekul att vi får samla så många av Elin Berges suveräna bilder i en fin bok. Det ger en inblick i hur Kultur på

campus fungerar och jag tycker också att hon har fångat några av de där underbara ögonblicken, säger Jonas Ericson.

ANETTE OLOFSSON

t.o.m. 20 april
Katarina Pirak Sikku / Nammaláhpán

t.o.m. 27 april
Marja Helander / Tystnad

t.o.m. 11 maj
Leonora Fini / Pourquoi pas?

16 mars 2014 - 4 maj
Årets svenska bilderbok

30 mars - 18 maj
Shahzia Sikander / Parallax

30 mars - 1 juni
Per Enoksson / Skogen i mig

3 maj - 18 maj
Umeå Konsthögskola 2014

8 maj - 1 juni
Samtida självporträtt

25 maj - 7 september
Liselotte Wajstedt / The Lost One

25 maj - 7 september
Carola Grahn

8 juni - 12 oktober
Right Is Wrong

BILDMUSEET
UMEÅ
UNIVERSITET



till **Teresia Andersson**, projektledare för "En väg in", där man bland annat skapar ett gemensamt Infocenter vid Umeå universitet. Till hösten ska första etappen vara klar.

TEXT Anette Olofsson FOTO Mattias Pettersson

1 Vad är "En väg in"?

– Det handlar om att det ska vara enkelt att få hjälp. Internt kan det ibland vara svårt att veta vem som ska ha en beställning eller en felanmälan. En student som kontaktar universitetet kan få olika svar beroende på vilken kanal frågan ställs i. Med "En väg in" kommer frågor av allmän karaktär att besvaras av en "första linje". Genom riktigt god service kan Umeå universitet vinna i konkurrens om studenter och medarbetare.

2 Snart startar ombyggnationerna i Universum. Här ska studenter och besökare få information och service. Hur kommer det att fungera?

– Akademibokhandelns gamla lokal och nuvarande Student Consulting kommer att byggas om till *Infocenter Umeå universitet* – en inbjudande yta för information, vägledning, support och service. Här kommer studieinformatörer och vägledare att möta studenter, servicepersonal kan svara på frågor och ta emot beställningar och här kommer samtalsrum, informationsskärmar, surfdatorer, sittplatser och kanske någon utställning att finnas. Vid terminsstart delas UmU-kortet ut här, IT-support finns på plats och studenter har möjlighet att informera.

3 Vad händer mer inom ditt projekt?

– Just nu sätter jag ihop den arbetsgrupp som arbeta i Infocenter. Ett kontor ska byggas upp där personalen kan svara på frågor via telefon och andra kanaler. Här kommer också Teleservice att ingå. Ärendehanteringssystemet med struktur och checklistor ska byggas och integreras med intranätet Aurora. Under våren kommer den nya arbetsgruppen att få utbildning och planen är att vi ska starta etapp ett till hösten.

4 Vad kan "En väg in" få för betydelse för universitetets medarbetare?

– Vi bygger verksamheten i etapper och på sikt kan man som medarbetare vända sig hit för att på ett enkelt sätt få hjälp och stöd i många olika frågor. Som medarbetare kommer man också att vara med och ger service till studenter, samarbetspartner och andra kollegor. Då kan frågor – som tidigare kom via telefon och funktionsbrevlådor – komma via ett ärendehanteringssystem.



"Genom riktigt god service kan Umeå universitet vinna i konkurrens om studenter och medarbetare."

5 Vem är du och vad har du för bakgrund?

– I botten är jag musiklärare och i toppen är jag ledare, och jag är nog som bäst när jag får vara med i förändringsarbeten och bygga upp ny verksamhet. De senaste sex

åren har jag arbetat som chef för Skellefteå kommuns kundtjänst och tidigare har jag bland annat varit utbildningsledare vid Kvalificerad Yrkesutbildning inom media. Jag veckopendlar till Skellefteå och har en underbar familj med man och fyra vuxna barn. ●

Till sist

Mattias Grundström Mitz



FOTO: MATTIAS PETTERSSON

Mattias Grundström Mitz
är kommunikatör vid den
medicinska fakulteten.

Vill du
också skriva en
krönika i Aktum?
Hör av dig till redaktionen!
aktum@adm.umu.se

En vandring på jobbet

DET ÄR INTE ENBART NYTTIGT att jobba på kontor. De uppenbara hälsoriskerna bland papper, pärmar, datorer och skrivbord är visserligen inte särskilt många, men den skyddade miljön medför också risker. Utöver att man lätt samlar på sig trivselkilon visar forskningen att den i det längre perspektivet kan öka riskerna för belastningsskador, hjärt-kärlsjukdom, diabetes och cancer. Detta är dessutom sjukdomsgrupper som kostar samhället stora pengar.

James A Levine, professor från USA, som besökt Umeå universitet vid flera tillfällen, förespråkar bland annat att man ska stå vid skrivbordet istället för att sitta, men även användning av gåband vid skrivbordet. Tanken bakom detta är att man helt enkelt ska träna och öka den dagliga energiåtgången utan att man märker av det.

I höstas fick jag och min kollega Cecilia på fakultetskansliet möjlighet att medverka i en pilotstudie där man skulle testa denna metod. Uppdraget blev alltså att i sakta mak gå vid skrivbordet, minst en halvtimme varje dag, samtidigt som vi arbetade.

DET VAR FÖRVÅNANSVÄRT enkelt att vänja sig vid att skriva och prata i telefon samtidigt som benen gick. Dessutom var det kul att följa energiåtgången på den accelerometer som man fick bära i byxlinningen. Mätandet blev lite av en daglig tävling. Mest påtagligt var dock nyfikenheten som gåbandet väckte bland kollegor och besökare på kansliet. Det levererades många nyfikna och lustiga frågor av typen: Det där ser livsfarligt ut, måste du ha cykelhjälm nu när du jobbar? Hur fort kan man egentligen gå när man skriver? Vad händer om du tappar koncentrationen på gåbandet, åker du in i väggen då?

Men det kom också en hel del eftertänksamma frågor om var individens ansvar för den egna hälsan har tagit vägen och vem som ska betala för gåbanden på arbetsplatserna om metoden visar sig vara hälsobringande. Andra frågade sig helt enkelt om det inte vore både bättre och billigare om vi oftare tog en promenad ute i solen.

Det är lätt att sporra till friskvård hos den som frivilligt kan tänka sig att träna. Men hur når man de som har riskfaktorer för sjukdom kopplat till stillasittande, eller de som inte är naturligt aktiva i sin vardag? Dessutom vet jag nu att det är fullt möjligt att prata i telefon, kolla mejlen, skriva och gå samtidigt.

MATTIAS GRUNDSTRÖM MITZ