HÄLSA

BOKA EN HÄLSOSAM WEEKEND I NATUREN

Än finns det lite sommar kvar, och för alla Postenanställda, Postenseniorer och avtalskunder finns det fortfarande möjlighet att boka en skön weekend i naturen. Både Silverhornet och Fjällhornet har öppet för självhushåll fram till den 27 september, medan Gyllene Hornet har öppet året om.

Boka Silverhornet och Fjällhornet på telefon 08-781 14 03, Gyllene Hornet på telefon 0247-512 00 eller boka online på: http://www.hornet.nu/bokning-online

Du kan också boka nästa års vistelse online redan nu – läs mer om det på sidan 30.

ILLUSTRATION: HENRIK BÅGE

4 SKILLNADER MELLAN DANSKARS OCH SVENSKARS SYN PÅ HÄLSA

1 Vad som betraktas som alkoholförtäring
I Danmark ingår inte öl i begreppet.

2 Fruktkorg på jobbet
Ett normalt inslag på svenska arbetsplatser. I Danmark är det inte alls lika vanligt.

3 Vad som är hälsa
För svensken, att motionera och äta sunt. För dansken, trivsam samvaro, där man njuter av mat och dryck.

4 Sena kvällar
Svensken kan lämna en festkväll med kommentaren ”det är ju en dag i morgon också”. Att förebygga morgondagens hängighet är ovanligt i Danmark.

Hälsa för svensken är **ohälsa** för dansken

Svensken vill gärna känna sig frisk, sund och bli 100 år.

Varför då?

Den vanlige dansken skakar på huvudet åt svenskens ohälsosamma syn på livet.

– DANSKARNA KAN SKRATTA gott och hjärtligt åt svenskars strävan att leva ett hälsosamt liv. Den allmänna uppfattningen om oss är att vi är fanatiska, säger Anita Ekwall, expert på kulturskillnader i Norden.

Eller som danskarna gärna uttrycker saken:

Hellre dö några år tidigare och njuta av livet, än att leva länge i ett helvete.

– Danskarna tycker att det är roligt att reta oss svenskar för vår fixerade syn på hälsa. Som svensk får man vänja sig vid det. Våra grannar älskar att vara sarkastiska, och det här ses som ett tacksamt provokationsområde.

Till exempel ekar fortfarande danskarnas råa skratt åt svenska Livsmedelsverket, som en gång i tiden gav råd om hur många brödskivor man ska äta om dagen:

– Danskarna skulle bli oerhört förolämpade om en myndighet eller ett företag lade sig i hur de äter eller tränar. Individualismen är väldigt uttalad i Danmark. Attityden är: ”Ingen annan ska avgöra vad som är bäst för mig.” Jämför det med Sverige, där uttalade hälsoprogram startar, ofta initierade av fackförbunden. Hela idén om att motivera medarbetare att ta hand om sin kropp känns främmande för danskarna.

LÅNGPROMENADER på söndagarna? Ja, visst det gör danskarna också, men syftet är oftast annorlunda än att hålla kroppen sund och frisk.

FOTO: TALAFORUM

> **Hela idén om att motivera medarbetare att ta hand om sin kropp känns främmande för danskarna.**
> **Anita Ekwall**, expert på kulturskillnader.

För danskarna är promenaden mest ett alternativt sätt att vara social och umgås under trevliga former.

– DET AVSLAPPNADE umgänget betyder mycket mer i Danmark. Om man tittar på stränderna i Danmark, kan man till exempel se hur danskarna kör hela vägen fram och dukar upp precis vid bilen. I Sverige gör vi ju inte alls så, här åker vi ut till stranden mycket för att kunna njuta av naturen samtidigt som vi äter vår picknick. Naturkänslan är en stor del av ändamålet för oss, så är det inte alls i samma utsträckning för danskarna.

DANSKARNAS LIVSIDÉ är också att ”man ska hygge sig” när man har trevligt tillsammans.

– Njuta av god mat och goda drycker, handlar det om. De har inget dåligt samvete för sitt livsnjutande, till skillnad från oss svenskar som har ett ofta skamset förhållande till mat och dryck. Vi säger ju ofta ”det blev lite mycket i går, nu får jag leva nyttigt den här veckan”.

– Å andra sidan är det ingen som trugar i Danmark. Om man säger att man inte ska dricka eller äta mer görs det ingen grej av det. Vi svenskar gillar att övertyga varandra om att det är okej att ta ett glas till, eller ta lite mer tårta.

DANSKAR LEVER i nuet. Och vi svenskar? Vi lever med förskjutna tidszoner:

– En italiensk vd jag träffade sammanfattade det hela bäst: ”Ni har svårt att njuta samtidigt som ni gör någonting. Ni badar i kallt vatten, för att det är så skönt efteråt. Ni äter nyttigt, för det känns bra efteråt. Ni joggar, för att må bra efteråt. Varför inte njuta under tiden?”

KRISTIAN BORGLUND

FOTO: SUNE FRIDELL

Långpendlare

Vad gör man inte för ett drömjobb på Posten? Emmeline Lundström, 27, satsar en hel del.

Hon jobbpendlar 80 mil – varje dag.

– Jag går upp klockan fyra på morgonen, gör mig i ordning och vandrar i väg till tåget med kudde, resesovsäck, ögonbindel och öronproppar. Vid niotiden är jag framme på kontoret, säger denna norrländska.

Emmeline jobbar som informationsassistent åt Anne-Catherine Worth, Posten Logistiks kommunikationschef på huvudkontoret i Solna, men bor i Sundsvall med sin sambo.

Det blir sju timmar på tåget varje dag, 35 timmar i veckan.

– Mina kompisar säger ”herregud, så där kan du ju inte hålla på”, men samtidigt märker de att jag mår bra och trivs med min tillvaro. Vi hinner inte umgås under veckorna, men tar igen det på helgerna i stället.

Det är något magiskt med Postens verksamhet som gör det värt att pendla i en halv evighet till och från jobbet varje dag, tycker Emmeline.

– Mitt första jobb inom Posten var som brevsorterare i Sundsvall, och jag minns hur jag kände vilken betydelse min insats hade.

– Jag har turen att få jobba omgiven av ett glatt gäng, med många olika erfarenheter. Jag är med på ett hörn i det mesta som händer här, och lär mig massor. Jag får möjlighet till utveckling både i min yrkesroll och i min förståelse för Posten.

Pendlat har hon gjort i drygt ett och ett halvt år nu, först veckopendling med buss därefter dagpendling med tåg, med avbrott för en kortare tid då hon jobbade för Ikea i Sundsvall innan längtan tillbaka till Posten blev för stark.

Under hemresorna då? Ja, då passar Emmeline på att jobba, men också att göra saker som vi andra gör hemma – som att läsa, titta på film och surfa på internet.

KRISTIAN BORGLUND