

Min første jobb



Øistein Eriksen er blitt en gjenganger i mobilsekskapet OneCalls reklameinnslag på norske TV-skjermer. FOTO: ONECALL

Navn: Øistein Eriksen (59)

Stilling: Direktør, OneCall

Utdanning: Siviløkonom fra Norges Handelshøyskole

Aktuell: Endrer markedsføringen av mobiltjenestene fra «billigere» til «billig» etter en runde med Forbrukerombudet

Ukuelig OneCall-sjef

Timing er viktig for å få vellykkede nyvinninger, mener OneCall-sjef Øistein Eriksen. Han har klokke-tro på mobilsekskapets fremtid.

Eriksen har vært frontfigur i flere av OneCalls TV-kampanjer.

- Og litt kjendisstatus merker du, kanskje?

- Stort sett kommer veldig hyggelige kommentarer. Det var forøvrig reklamebyrået som fant på dette med å bruke meg. Tallene viser bra respons, sier Eriksen.

- Hva med en jobb hos Forbrukerombudet?

- Jeg tror ikke jeg har genene som må til for å være en god vaktbikkje, sier Eriksen.

OneCall-sjefen og hans selskap markerte seg lenge som «billigere», men har nå fått beskjed fra forbrukermyndighetene om å moderere seg til «billig».

- Vi har et godt forhold til forbrukerorganene. Det viktige for oss er å være orientert mot kundene, sier Eriksen.

Bærumsgutten stiftet bekjentskap med arbeidslivet som unggutt på Jotuns lager for skipsmaling i Sandefjord. Han fikk den dårligste plassen i hvilebrakken og måtte stemple ut eldre kolleger, ved behov.

- Det var klarere rangordning på arbeidsplassen den gang enn hos meg i dag, sier Eriksen, som grunnla OneCall i 2004.

I gymnastiden tok han frilansjobber for Asker & Bærums Budstikke. Etter hvert ble det 400 kroner i ukentlig honorar.

- Jeg har aldri hatt så god råd som den gang, føler jeg. Jeg likte ikke å spørre mor og far om penger. Da ville jeg fått for lite uansett, sier Eriksen.

Senere fikk den ferske siviløkonomen sjansen til en akademisk karriere ved Industriøkonomisk institutt i Bergen.

- Jeg var mer gründertypen. Jeg prøvde meg med vann på kartong flere år før Imsdal kom på banen.

- Du var forut for din tid?

- Jeg lærte i hvert fall at timingen må stemme.

- Hva lærte du av de første jobbene dine?

- Jeg gikk en god akademisk skole og bruker fortsatt analyse-teknikker fra den gang. Noe av det mest praktiske i verden er en god teori, vel å merke hvis du ser sammenhengen mellom teori og praksis.

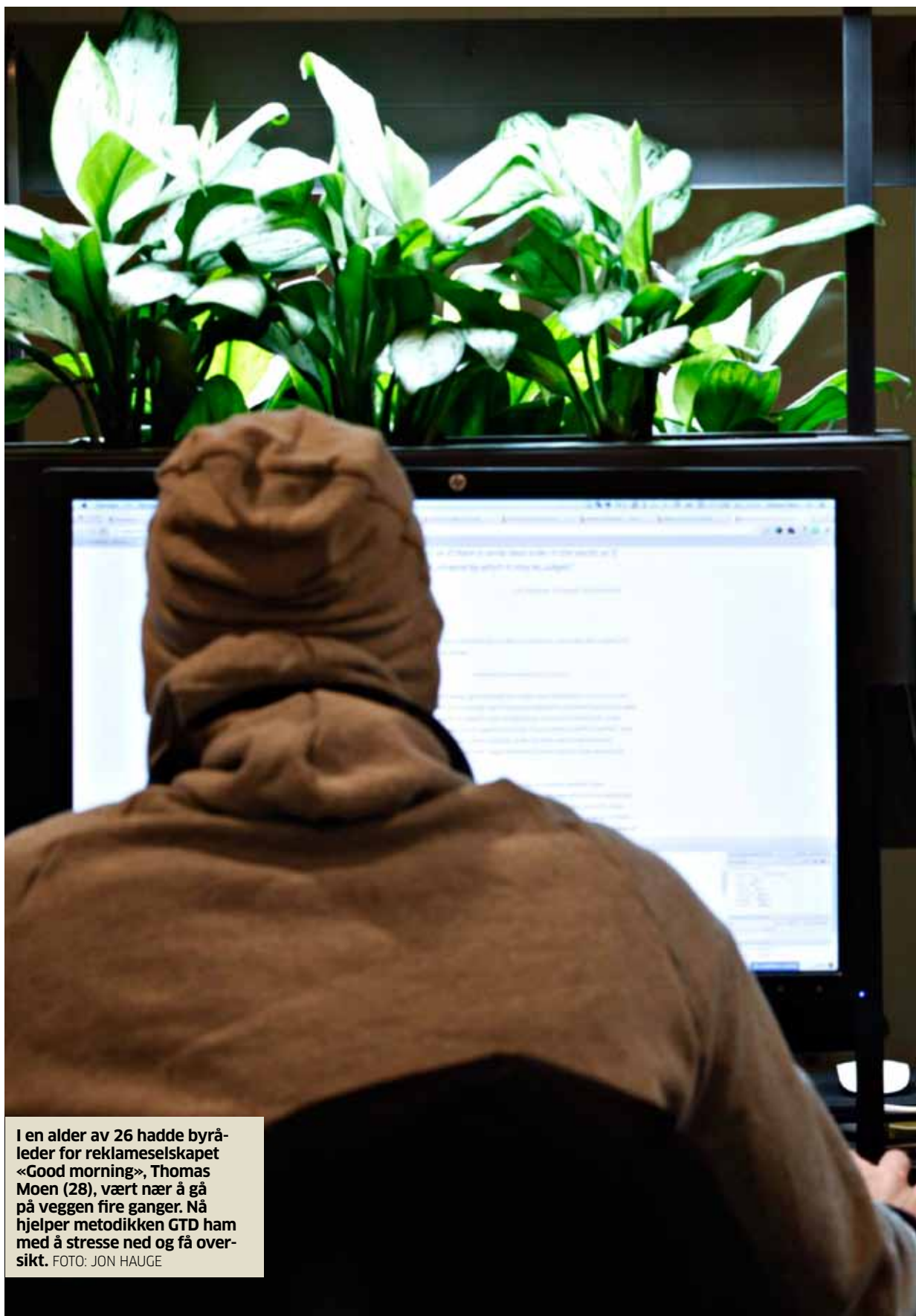
- Har du forbilder?

- Min far ga meg med på veien at du må være optimist og aldri gi deg! Og Odd Reitan har vært en inspirasjon fordi han har holdt fast ved sine prinsipper. Rema-butikkene skal være rene og ryddige. De skal kutte prisene og aldri lure kundene.

- Har du hatt en helt annen type drømmejobb i bakhodet?

- Egentlig ikke. I en helt annen tilværelse ville jeg slått et slag for ungdom som ikke finner seg til rette innenfor de vanlige oppvekstmiljøene, sier Eriksen.

Ulf Peter Hellstrøm



I en alder av 26 hadde byråleder for reklameselskapet «Good morning», Thomas Moen (28), vært nær å gå på veggen fire ganger. Nå hjelper metodikken GTD ham med å stresse ned og få oversikt. FOTO: JON HAUGE

For to år siden stresset Thomas Moen (28) seg gjennom 17 timer lange arbeidsdager – med dårlig samvittighet.

Nå får han gjort mer på halve tiden

EFFEKTIVITET

IDA DE ROSA

- Det ble til slutt slik at familie og venner ikke kunne stole på meg. Jeg var konstant superstresset og surret masse. Jeg lovet å fikse ting, men hadde glemt det rett etterpå, sier Thomas Moen.

Det er høyt under taket i lokalene til reklameproduksjonsselskapet «Good Morning», der Moen er byråleder for ni. En tallerken med to sandwicher står urørt på en av pultene – de ble smurt for et par timer siden. For to år siden hadde de sannsynligvis tilhørt Moen. Nå er det han som har tilberedt dem til en av kollegene.

- Jeg prøver å fortelle ham at han må huske å spise. Før var det en kultur her for å sitte og jobbe hele natten, men jeg har begynt å sende folk hjem. Folk må ha søvn for å prestere.

Selv var Moen stolt av å jobbe mellom 16 og 17 timer om dagen. For to år siden sjonglerte han tre



- Flere blir syke av jobb-stress

En økende andel av sykefraværet i norsk arbeidsliv er knyttet til stress og stressrelaterte plager relatert til jobben.

Det slår Arbeidsforskningsinstituttet (AFI) fast.

-Vi ser at det som kalles lettere psykiske helseplager øker i omfang som sykefraværsgrunn. Det er ofte snakk om søvnproblemer og angst knyttet til det å skulle prestere på jobb, sier seniorforsker ved AFI, Asbjørn Grimsmo.

Bruker seg selv

Stresset fører til at sykefraværet og konsumet av søvnmedisin og lykkepiller er på vei oppover, og henger ifølge arbeidslivsforskeren sammen med at det forventes at man skal gjøre stadig mer på kortere tid.

- Arbeidsintensiteten er økende. Selv om nordmenn jobber få timer i forhold til arbeidstagerne utenfor Norden, er vi også de mest effektive. Det har sammenheng med teknologiske løsninger, men også det at ting skal gå fort.

De fleste jobber nå i kunnskaps- og serviceyrker, der man bruker seg selv som et verktøy i jobbsammenheng i større grad enn i tradisjonelle, manuelle yrker.

- Strekker ikke til

- Få av oss kan telle opp hva vi har laget etter en endt arbeidsdag. Det at man bruker seg selv, sin erfaring og kunnskap gjør oss også mer sårbare, fordi feilene og manglene som måtte oppstå knyttes tett opp til deg som arbeidstager. Da kan man lett havne i en situasjon der man føler at man ikke strekker til.

Effekten forsterkes ved at målinger og tellekantsystemer blir vanligere.

- Samtidig er det slik at det i mange kunnskapsyrker er flytende mål for hva som skal leveres, og at målet forandrer seg underveis. Da legger mange inn en ekstra innsats for å være på den sikre siden, noe som skaper stress.

Kurs mot stress

Folkehelseinstituttet har nå opprettet kurs i teknikker for stresshåndtering.

Ifølge Grimsmo har tilbudet av kurs og stresshåndteringsmetoder som GTD økt de siste årene.

- Slike kurs kaller vi gjerne for sekundærforebyggende arbeid, fordi man henter arbeidstager ut av arbeidsplassen og kurerer symptomer. Men dessverre er det fortsatt lite av såkalt primærforebyggende arbeid, der man griper fatt i arbeidsmiljøforhold og de problemene som faktisk oppstår på arbeidsplassen.

årlige konferanser, en bloggportal, et bokprosjekt, en ny jobb, en sønn på seks år i tillegg til et par andre gründerprosjekter mellom hendene. Og led av kronisk dårlig samvittighet.

- Nå jobber jeg mellom ni og ti timer hver dag, men får gjort mye mer. Jeg er roligere, mer effektiv og mer til stede der jeg var. Jeg gjør rett og slett en bedre jobb. Det beste er at jeg har fått et tettere forhold til både sønnen min, familien og vennene mine.

GTD-metoden

Løsningen for gründeren kom i form av det man trygt kan kalle en «predikant» for metodikken GTD, som står for Getting Things Done - eller få ting gjort, om du vil. Metoden går ut på å få oppgaver og plikter ut av hodet og inn i et system, enten papirbasert eller elektronisk.

- Det er ikke rart mange får angst. De jeg møter opplever at virkeligheten raser mot dem i det de åpner e-posten. At folk bombarderer dem med informasjon og løse tråder, sier Morten P. Røvik.

Han regnes som Norges guru på GTD, og klarte i løpet av seks timer å overbevise Thomas Moen om at metoden var mer enn amerikansk «halleluja.» I høst fikk selskapet franchiserettighetene på å spre det budskapet i Norge. Nå turnerer Røvik landet rundt med metoden amerikaneren David Allen har introdusert.

Husker bare ni ting

- Forskning viser at korttidsminnet bare kan huske ni ting på en gang. Når den tiende dukker opp, vil en annen ting falle ut. Dessverre er hjernen veldig dårlig til å skille mellom viktige og uviktige ting. Mange kjenner seg sikkert igjen i å våkne midt på natten med følelsen av at noe er glemt, sier Røvik.

Analogien til hvordan metoden fungerer er omtrent slik: Se for deg at du må huske å ta med en ting til jobben, men ikke har plass i vesken. I stedet plasserer du den foran utgangsdøren, så du skal være sikker på at du får den med deg neste dag. Omtrent slik kan du parkere gjøremål i et system utenfor hodet.

- Slik kan du bruke hodet på å være produktiv og kreativ i stedet for å fylle det med mental støy som gir mye stress. Man får unna mer og jobber raskere hvis man ikke har interne avbrytelser som forstyrrer. Når man ikke har full oversikt, blir det lett til at man går rundt og venter på at den neste krisen skal dukke opp.

Følelse av kontroll

Private selskaper og offentlige etater som Yara, DNB, og Schibsted, Oslo-politiet og Hærens taktiske treningssenter er blant dem Røvik har kurset i metoden i løpet av de siste tre årene. Boken som beskriver metoden har solgt ca. 10 000 eksemplarer i Norge, og to millioner på verdensbasis.

Trond Moen slår opp Mac-en og viser en liste over 60 gjøremål. Kjøp tran. Tren. Send faktura. I lommeboken: Penn og papir.

- Det gir en følelse av kontroll og oversikt. Nå kan jeg godt gå meg en tur en halvtime midt i arbeidsdagen uten å få dårlig samvittighet.

ida.de.rosa@aftenposten.no

Fakta

Slik blir du mer effektiv

- ▶ Få oversikt. Du får ikke god samvittighet før du har oversikt over alt du har tatt på deg.
- ▶ Tenk igjennom og beslutt hva du skal hva du skal gjøre og parker oppgaven i oppgavesystemet ditt.
- ▶ Ha færrest mulig steder hvor du har oppgaver. Aller helst kun ett sted.
- ▶ De aller fleste bruker for mye tid på oppgaver som dukker opp underveis. Ikke lev gjennom innboksen.
- ▶ Definer hvor du er. På kontoret skal du bare se de oppgavene som du kan gjøre noe med, ikke tenke på at du burde klippe plenen.
- ▶ Gjør først de tingene du ikke liker å gjøre. Utsetting blokkerer produktiviteten.
- ▶ Begynn. Den beste måten å takle et monster på kan være å bryte det ned i flere deler.

Kilde: Morten P. Røvik, Inc.com