

# "Långsamt förfall stressar mig"

**HÄLSOSAMT** Fredrik Ruben är vd:n som diskuterar jobbidéer med kollegan när båda gör träningsövningen "plankan". Slopade övertidsersättning och subventionerad lunch – två kilometers promenad bort – är två av hans metoder att få anställda att må bättre och prestera mer.

## STÄNDIG FÖRBÄTTRING del 2

En serie om hur näringslivets metoder för effektivisering nått privatlivet.

**Klockan 06.14** en lördagsmorgon fick Fredrik Ruben sms från en kompis som också är vd och gillar träning. "Nu ska jag ut och jogga i 1.15 för att hålla mig i form inför vår kombinerade löpning-, grillning- och barnträff när snön är borta."

– Det är väl ett skönt sms. Vi har sagt att de ska komma hem till oss och grilla eftersom våra barn gillar att leka. Och så tränar han inför det kl 6.14 på lördagsmorgonen, säger Fredrik Ruben, vd för it-företaget Vitecs största dotterkoncern, affärsområde mäklare.

Fredrik Ruben är 36 år och en vd i tiden som struntar i golf och hänger sig åt uthållighetssporter. Han betalade 20 000 kr för medlemskap i CCC1000 inför Vasaloppet och fick hjälp med träning, kost, vallning och utrustning av personer som har erfarenhet av att hjälpa elitidrottsmän. Målet var att komma bland de 1000 främsta. Det lyckades han inte med, men väl att förbättra sin tid med en halvtimme till 5.17.

– Det var ingen enorm förbättring. Däremot fick jag nya vänner som är i precis samma sits: vd-ar, småbarnsföräldrar och bor i villa. De har samma svårigheter att få till träningen.

**Fredrik Ruben är** nördigt intresserad av uthållighetssporter och läser allt han kommer över om syreupptagning och laktatnivåer. Han cyklar, springer samt åker skidor på längden och utför.

– Allt som på ett enkelt sätt får mig att syresätta hjärnan och meditera lite gillar jag. Jag är småbarnspappa och har svårt att få vardagen att gå ihop. Men kanske gör jag min bästa insats under arbetsdagen i löpspåret klockan åtta på kvällen när barnen sover. Då hittar jag ofta en enkel lösning på problem jag förut tyckte var olösliga.

På vänsterhanden bär Fredrik Ruben en gigantisk pulsklocka. Källaren hemma är fylld av utrust-

ning som skulle klara en Mount Everestexpedition. Men han uppvisar också osnobbiga idrottsvanor. – En gång i veckan går jag på Friskis & Svettis, men inte på de ballaste passen. Jag är uppvuxen på Lidingö och ibland går jag på medelgympa. Då är det jag och mina gamla fröknar.

Att han bor nära motionsspåret förenklar träningen. Några kvällar i veckan brukar Fredrik och hans fru köra ett tjugominuters tabatopass i ett rum de inrett med mattor, träningsbollar och hantlar. Han tränar kanske fem timmar i veckan, mer hinns inte med.

När den sista singeln i Fredrik Rubens kompisgäng skulle gifta sig insåg alla att festföremålet bara skulle bli förbannad om de förstörde en hel träningshelg med för mycket öl. Istället kom de på att den optimala svenssexan var att åka till Torsby och träna skidskytte i tunnel och att den blivande brudgummen fick göra ett syreupptagningstest i laboratorium. Någon liten öl blev det väl också.

**"Kanske gör jag min bästa insats under arbetsdagen i löpspåret klockan åtta på kvällen."**

**Men varför håller många på på detta viset?** Fredrik Rubens korta svar är att det handlar om att vara rädd för att dö.

– När man är i en ledande position är man tveklöst en karriärst och vill inte att den här resan ska ta slut. Det är så jäkla många saker man vill hinna med samtidigt: att vara den perfekta pappan, Sveriges mästarkock, heminredare. Men man kan inte vara superbra på allt. Flera av mina kollegor både springer och åker skidor snabbare än jag. Det är jag "fine" med, men jag vill känna att jag är med i klubb-

ben. Det är ett hävdelsebehov, men det är också ett sätt att minska sannolikheten att det skiter sig på grund av något som jag själv kan påverka.

Fredrik Rubens pappa var också vd, på den tiden då chefers arbetskapacitet mättes i antal timmar de orkade jobba. Hans pappa gick till jobbet innan Fredrik hade vaknat och kom hem när han hade somnat.

– Vår kommunikation var att jag lade en legobit i hans toffel. Han rökte, åt ohälsosamt och motionerade inte annat än när vi högg ved på landet. Han dog vid 70, alldeles för tidigt. Så vill inte jag leva.

**Fredrik har vd-kollegor** som tränar tolv timmar i veckan, tar rullskidor till jobbet vid Stureplan och har cyklar och skidor utplacerade på skolor och dagis för att kunna effektivisera träningen. Kompisgänget jämför varandras resultat ner på pulsnivå, efter att ha delat dem på träningsajten Funbeat.

– Min uppfattning är att vi boostar varandra, men att den inbördes placeringen är relativt ointressant. Men den som är helt utanför och inte sköter sig ser man nog ner lite på.

När vi ses ska personalen på Vitec på kickoff och bo på vingård i Italien. De ska äta och dricka gott, konferera, prata om hälsa och träna ihop. Sverigechefen, som var Satsledare för 15 år sedan, ska köra gympapass utomhus med hela personalen som är från 26 år till 65+.

– Är det någon som inte vill vara med får de stå bredvid. Den som känner sig utsorterad av detta kommer i slutändan kanske att sorteras ut. De får absolut inte sparken, men om de inte delar de här värderingarna trivs de nog inte och kommer en vacker dag att sluta.

**På jobbet finns** alltid rena handdukar så att sura frottéhanddukar inte ska bli ett hinder för träning. Anställda uppmanas att hoppa av en hållplats tidigare och gå till jobbet, lunch på matställen som ligger två kilometers promenad bort subventioneras och det knusslas

inte med friskvårdsbidrag, 5 000 kronor om året per anställd.

– Jag gör det här för att jag tror att vi kommer att tjäna mer pengar på det. Vi har ingen fabrik och den enda parameter jag kan skruva på är vad jag får ut av mina kollegor. Det här tror jag är grymt effektivt.

Tanken är att alla ska träna efter egna förutsättningar, vare sig de har artros eller hjärtsvikt. En synskadad medarbetare fick till exempel en motionscykel på jobbet.

– Jag har inga moraliska dilemma kring det här. Träningen får inte vara en del av prestations- och lönebedömning. Att delta är frivilligt och resultatet är en sak mellan medarbetaren och den externa coachen.

**Det mest drastiska** är kanske att övertidsersättningen har slopats. Fredrik Ruben är emot övertidsersättning och vill inte att folk ska jobba mer än 40 timmar i veckan för att hinna med allt annat i livet. Hans syn är att om man jobbar övertid är det ytterst chefen som misslyckats.

När jag frågar Fredrik Ruben om det är något område i hans privata liv som han inte försöker förbättra är det första gången under intervjun som han är tyst i 15 sekunder.

– Nej, det är det nog inte. Långsamt förfall blir jag stressad av.

**Även när det gäller** annat i privatlivet tar han hjälp av näringslivets metoder. Trädgårdsskötsel och källarenovering sker med budget, gantt-schema och kalkyler. Kalenderprogrammet Outlook påminner inte bara om vem som ska hämta på dagis utan också när rosorna ska beskäras eller rantan omförhandlas.

– Mitt liv är ganska planerat. Det är rätt lite som styrs av känsla eller en konstnärlig ådra. Jag har en stor arbetsbörda och utan planering skulle jag inte kunna vara så pass avslappnad som jag är.

Men småbarn lever i stunden och den första varma söndagen i april ägnade familjen åt att vattna snön i trädgården med vattenkanna med varmt vatten eftersom barnen ville ha sommar. Inte resurseffektivt, men roligt.

**ANNA ASKER**

08-13 52 07, anna.asker@svd.se

Redaktör Agneta Lagercrantz  
idag@svd.se

**"Det är så många saker man vill hinna med samtidigt: att vara den perfekta pappan, Sveriges mästarkock, heminredare..."**