

FINT I FLÄTAT! *Sommarfrisuren som håller*  
ALI PIRZADEH *Perukmakaren som stylar kändiseliten*

# FRISÖR

INSPIRERAS  
AV KOLLEGOR!

A photograph of two women from behind, wearing black collared shirts. Their hair is styled in intricate braids that are intertwined with each other. The woman on the left has dark hair with blonde highlights, and the woman on the right has blonde hair with dark highlights. The background is a light blue gradient.

## Starkare tillsammans

*Gemenskap, innovation  
& inspiration – branschen  
samlas för att ta  
sig igenom sitt  
största eldprov*

NUMMER 2

2020 *Ett magasin från Frisörföretagarna*

FYRA FRISÖRER  
STÅR ENADE I BRANSCHENS  
TUFFASTE TID



# STARKARE TILLSAMMANS

Branschen går igenom sitt största  
eldprov, med en osynlig fiende som påverkar  
oss såväl ekonomiskt som psykiskt.  
Vi samlade fyra av våra mest inspirerande frisörer  
för att prata om kreativitet, motgångar  
och livet under, och efter, corona.

*Av Lisa Rosman Foto Josefine Bäckström*

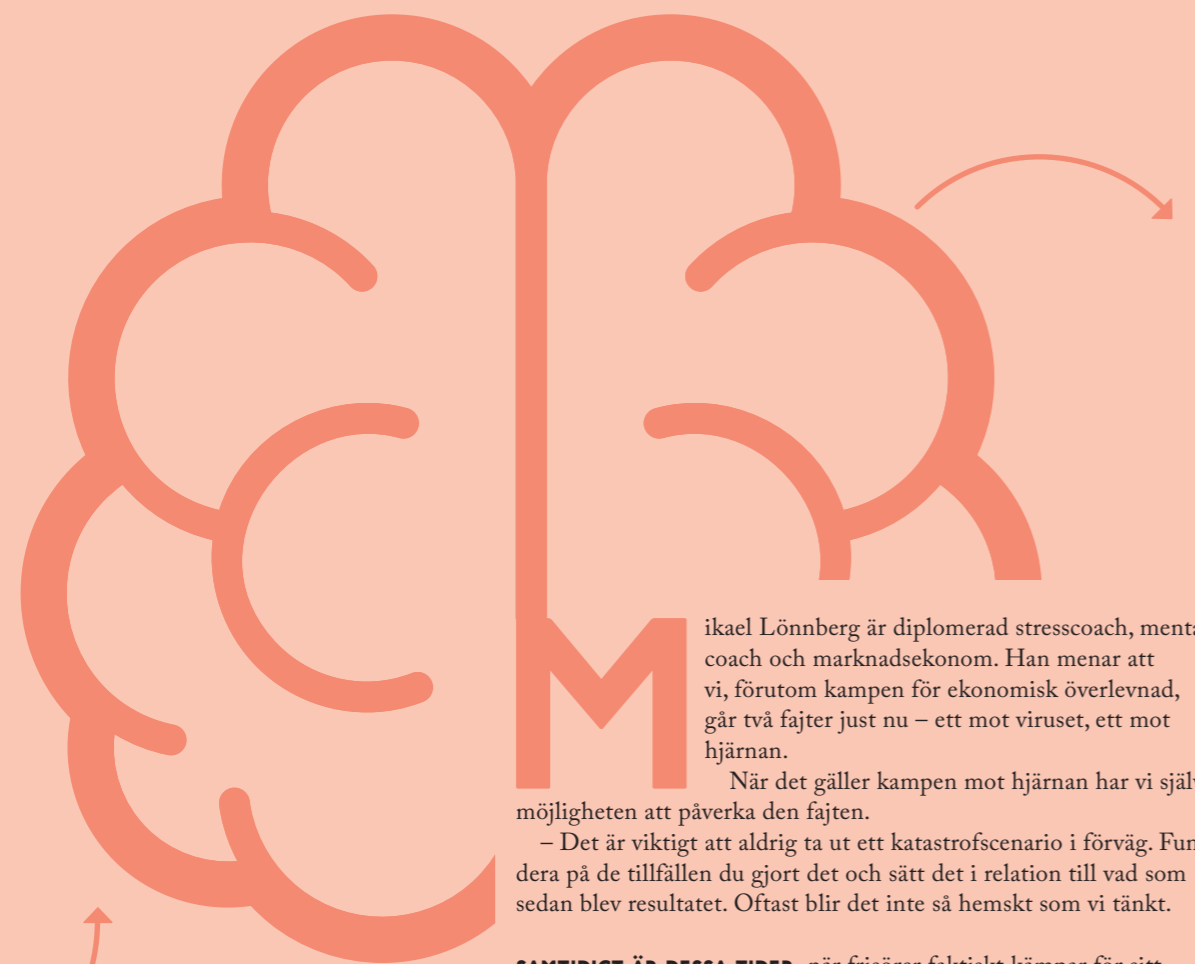
Frisörerna Elyn  
Hedström, Robert  
Preston, Iman Khalaf  
och Hans Nilsson var  
med i Frisörföretagarnas  
Livesändning i mars.



Det är ovanligt tuffa tider just nu, och mitt i rådande coronakris är det kanske svårt att hitta tid för sig själv och sitt välmående. Men det är samtidigt jätteviktigt att rå om sig själv, och sin personal, på rätt sätt för att må bra på lång sikt – både privat, och som företag.

Av Lisa Rosman

# Att leda i kristid



**M**ikael Lönnberg är diplomerad stresscoach, mental coach och marknadsekonom. Han menar att vi, förutom kampen för ekonomisk överlevnad, går två fajter just nu – ett mot viruset, ett mot hjärnan.

När det gäller kampen mot hjärnan har vi själva möjligheten att påverka den fajten.

– Det är viktigt att aldrig ta ut ett katastrofscenari i förväg. Fundera på de tillfällen du gjort det och sätt det i relation till vad som sedan blev resultatet. Oftast blir det inte så hemskt som vi tänkt.

**SAMTIDIGT ÄR DESSA TIDER**, när frisörer faktiskt kämpar för sitt företags överlevnad, unika. Det är särskilt oroande att det inte finns något slutdatum på pandemin. Trots de faktiska konsekvenserna som kan påverka oss som företag, och människor, är det bra att försöka skilja på sina orostankar och den reella situationen.

– Frisörer är otroligt kreativa i både synsätt och handlande, nu är det väldigt betydelsefullt att bejaka den delen av sig själv. Att spalta upp alla intäkter och utgifter och planera så mycket det går kan vara lugnande, men man får inte glömma bort sådana saker som inspiration och kreativitet, och andrum, säger Mikael Lönnberg.

På samma sätt som vi tränar fysiskt behöver vi träna de mentala processerna.

Om du tränar fysiskt sju dagar i veckan utan återhämtning så

”Alla vet att man måste ha återhämtning efter fyspass, på samma sätt fungerar vår hjärna. I dag matas vi med cirka 100 000 ord per dygn. Det motsvarar 34 gigabyte på datorspråk.”

kommer musklerna så småningom att ta stryk, du blir tröttare och får sämre kondition.

– Alla vet att man måste ha återhämtning efter fyspass, på samma sätt fungerar vår hjärna. I dag matas vi med cirka 100 000 ord per dygn. Det motsvarar 34 gigabyte på datorspråk. Väldigt många av dessa är negativa i form av olika eländesnyheter från hela världen – en laptop skulle krascha efter en vecka.

**FÖRETAGSLEDARE SOM BILL GATES**, stora svenska it-företag och även många inom sjukvården arbetar med mindfulness för att stressa ner, och ta hand om sin mentala hälsa. Det kan handla om 5–10 minuter om dagen, eller betydligt mer om det behövs. Metoden går ut på att du fokuserar på det som finns i just denna stund, i nuet.

En av de enklaste övningarna att börja med är att fokusera på sin andning: Följ tre inandningar och tre utandningar när du känner dig uppjagad eller stressad. Vänd hela din uppmärksamhet mot andningen och släpp alla andra tankar.

När du ”laddat om” kan du lättare fokusera på din uppgift, menar Mikael Lönnberg.

**Vad är viktigt att tänka på som chef i svåra tider?**

– Ordet ”chef” är en position, en titel. Däremot är ledarskap en relation med sina medarbetare. Var lyhörd och ställ öppna frågor som ”hur mår du?” och ”hur är det?” för att ge anställda en chans att berätta själva vad som känns tungt och jobbigt. I dessa tider är det viktigt att chefen visar sig mänsklig. Referera till bra saker som var före viruset och tala om att det kommer en bra tid efter viruset. Just nu handlar det om att vi tillsammans gör något som vi kommer ha nytta av i resten av

våra liv. Vi kommer förhoppningsvis att kunna blicka tillbaka på denna tid och stärka oss själva med att vi gemensamt tog fajten och vann den.

**Det är så klart otroligt jobbigt att permittera anställda, men är också nödvändigt för många just nu. Vad är viktigt att tänka på inför ett sådant samtal?**

– Dels naturligtvis att följa de olika stegen i lagen. Försök också vara tydlig med att det inte handlar om personens tillkortakommanden, utan om yttre omständigheter.

**Får man bryta ihop framför anställda? Hur hantarer man någon annans sammanbrott?**

– Har det gått så långt att man bryter ihop så kan man inte planera var det sker.

– Återigen: En chef är en vanlig människa. För att det inte ska ske så är det bra att jobba med stresshantering i företaget. Om det är en arbetskamrat/anställd som bryter ihop ska man i första hand vara där och lyssna. Man bör även hjälpa personen att komma till vårdcentral för att träffa kurator om det behövs mer hjälp.

**Hur ska man prata med sina kunder?**

– För det första är det så klart viktigt att påtala att man följer alla regler och riktlinjer så de känner sig trygga. Men frisörer är ju faktiskt en grupp i samhället som är experter på att samtala med människor, och kanske får man i dag vara lite mer terapeut än vanligt. Jag tror frisörer har en stor möjlighet att påverka sina kunder så att de känner sig glada och fulla av tillförsikt när de fått håret fixat, och på så vis bygga en relation som kommer vara långt efter att den här krisen är över.