



Jobbet gör dig inte sjuk - men kan hålla dig frisk?

Myter kring stigande sjukfrånvaro • Att skapa friska organisationer

feelgood[®]



Jobbet är en friskfaktor

Psykisk ohälsa och stigande sjukfrånvaro är växande samhällsproblem som orsakar höga kostnader och mänskligt lidande. Men är det verkligen jobben som gör oss sjuka?

Feelgoods vision är arbetsplatser där människor trivs, mår bra och presterar. Vi är övertygade om att visionen är möjlig och redan idag verklighet på många arbetsplatser. Forskning betonar arbetets betydelse för människors hälsa, och på jobbet kan signaler om ohälsa fångas upp i tid.

Under åren 2008-2015 har Feelgood genomfört en omfattande enkätstudie om människors hälsa, arbetsmiljö och livsstil. Enligt undersökningen tycks inte vanliga uppfattningar som mer övertid, lägre engagemang, sämre ledarskap och ökad stress kunna förklara dagens ökning i sjukfrånvaro. Tvärtom är t ex upplevelsen av stress på arbetet mycket stabil över tid.

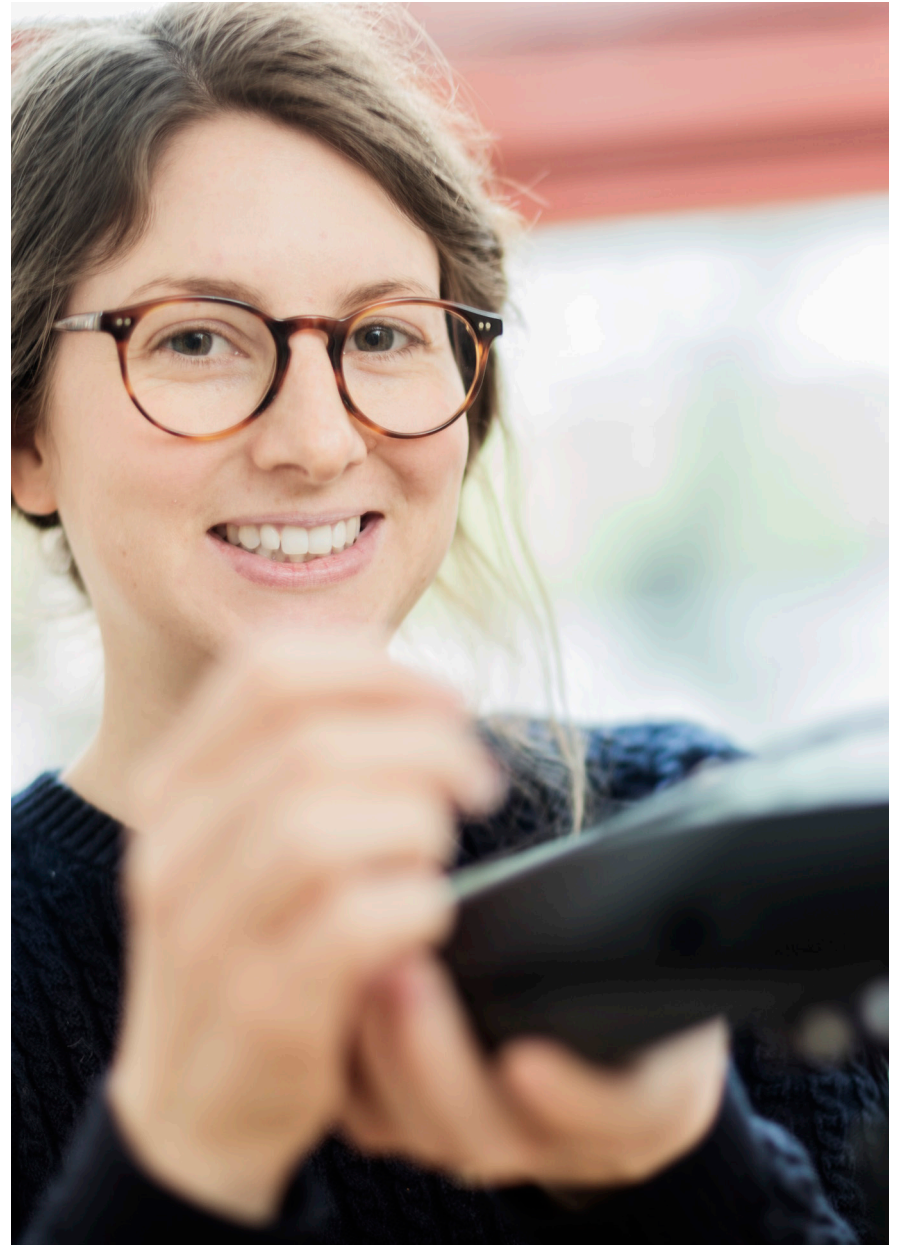
Det som däremot försämras är upplevd hälsa, och vi kan se samband med hur man ser på sin organisatoriska och sociala arbetsmiljö. Feelgood välkomnar Arbetsmiljöverkets nya föreskrift som nu sätter denna del av arbetsmiljön - det som känns, men inte syns - högt upp på agendan.

Hur kan arbetsgivare skapa en bättre fungerande arbetsplats? Vi pekar på några viktiga framgångsfaktorer.

Joachim Morath
VD, Feelgood

Feelgoods undersökning

- 170 000 besvarade enkäter under 2008-2015.
- Stabilt underlag med ca 20 000 enkätsvar per år.
- 140 frågor om hälsa, arbetsmiljö och livsstil.
- Fångar upp orsakerna till ohälsa och sjukfrånvaro i syfte att sätta in åtgärder.
- Visar tydliga mönster och förändringar över tid.
- Visar hur medarbetare med bra respektive dålig upplevd hälsa besvarar frågor om sin arbetsmiljö.

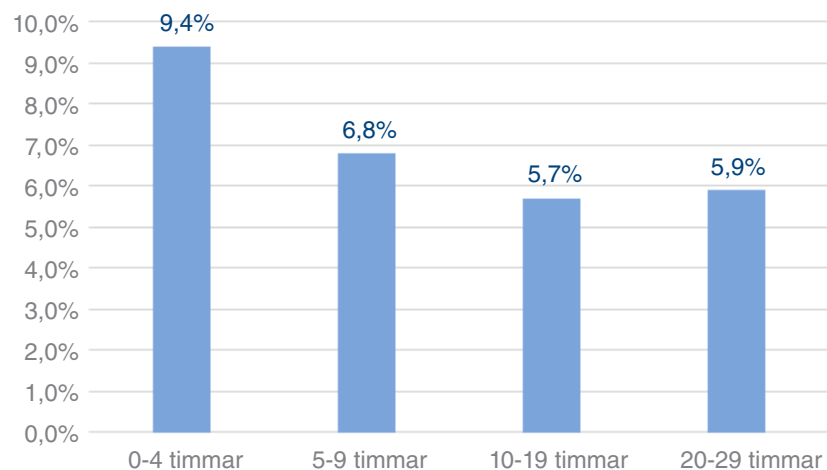


Myt 1

Hög arbetsbelastning och övertidsuttag gör att personalen går på knäna och tvingas sjukskriva sig.

Verklighet: De med mer övertid har lägre sjukfrånvaro

Andel med hög sjukfrånvaro* per antalet timmar arbetad övertid per vecka



Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

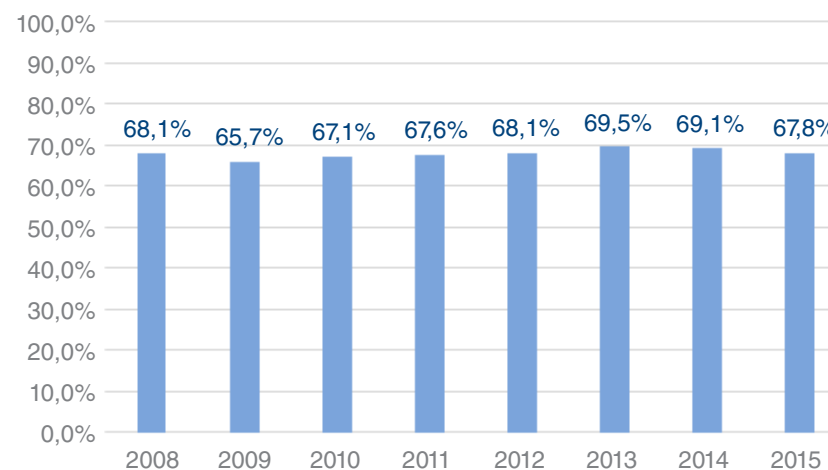
* Hög sjukfrånvaro avser här respondenter som svarat ja på någon av frågorna:
"Jag har varit hemma från arbetet på grund av sjukdom minst sex gånger under det senaste året" eller
"Jag har varit sjuk mer än fyra veckor i sträck det senaste året"

Myt 2

Människor kräver idag personligt engagemang i sina arbetsuppgifter och har allt svårare att finna detta engagemang på dagens arbetsmarknad.

Verklighet: Engagemanget är stabilt över tid

Andel som svarar att ens arbete ofta engagerar



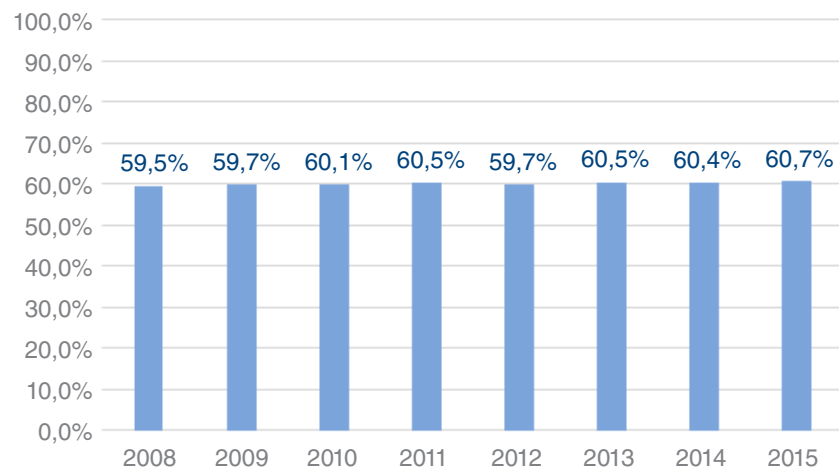
Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

Myt 3

Det moderna arbetslivet ställer nya krav på cheferna som de inte klarar av.

Verklighet: Stödet av chef stabilt över tid

Jag får ofta det stöd jag behöver av min närmaste chef



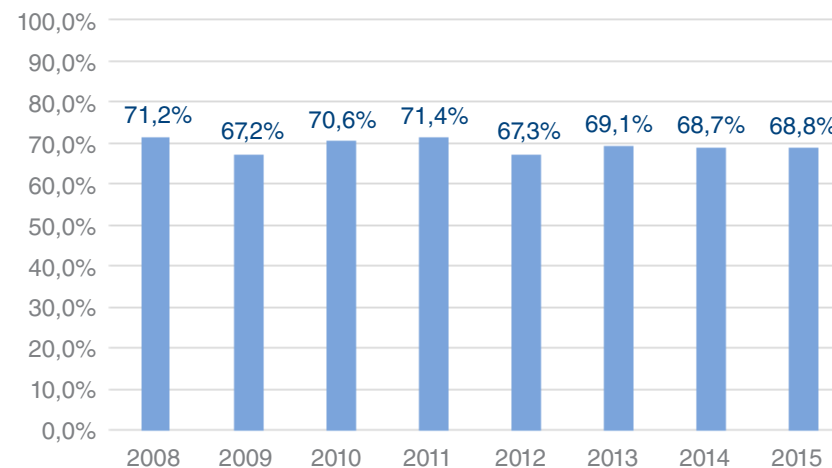
Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

Myt 4

Ökande press och stress i det moderna, ständigt uppkopplade arbetslivet gör att människor blir sjuka och sjukskriver sig.

Verklighet: Stressen tycks konstant över tid

Stress på jobbet*



Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

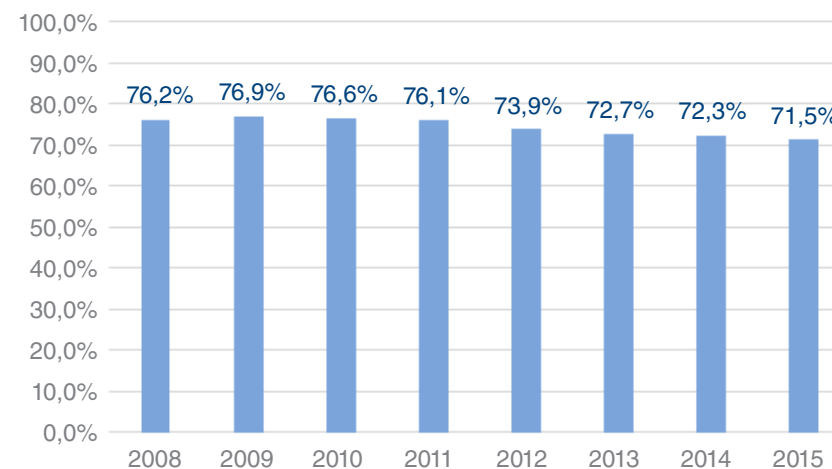
* Stress på jobbet avser här om respondenten svarat "Ofta" eller "Ibland" på frågan "Jag känner mig stressad på arbetet"

Observera att det finns ett samband mellan upplevd stress och hög andel sjukfrånvaro. Detta är ett känt faktum inte minst inom företagshälsovården, och något som man inom företagshälsan arbetar med genom väl beprövade metoder. Det som ändå är intressant är att det inte syns någon ökning. Detta motsäger att det är stress i traditionell mening som skapar den psykiska ohälsa som idag gör att sjuktalen är historiskt höga.

Den upplevda hälsan allt sämre

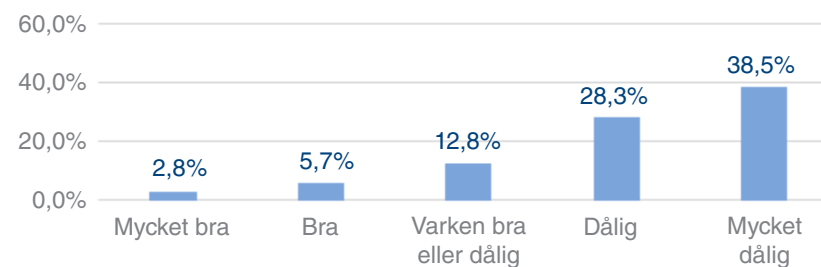
- Andelen som upplever god hälsa minskar
- Nära 30% upplever *inte* att deras hälsa är bra eller mycket bra
- De sjukskrivna upplever verkligen att deras hälsa är dålig
- Ju bättre upplevd hälsa desto mindre andel sjukfrånvaro

Andel som upplever bra eller mycket bra hälsa



Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

Andel med hög sjukfrånvaro* per svar på frågan "Hur upplever du din hälsa?"



Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

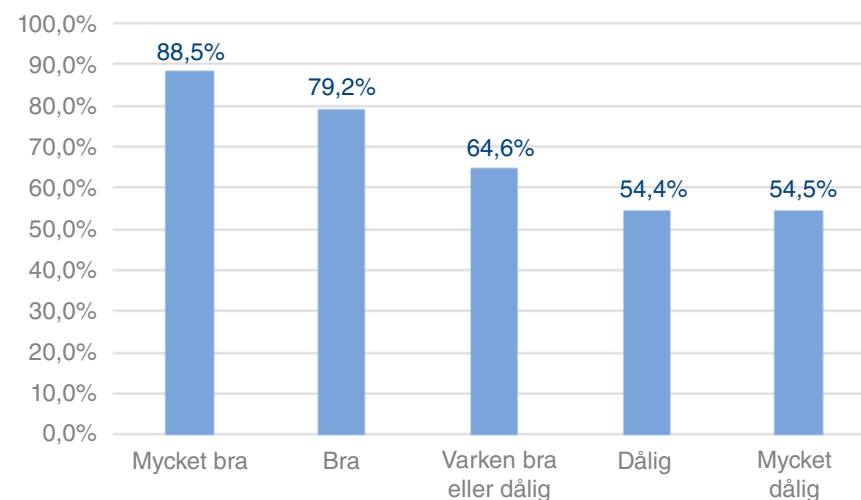
* Hög sjukfrånvaro avser här respondenter som svarat ja på någon av frågorna:
"Jag har varit hemma från arbetet på grund av sjukdom minst sex gånger under det senaste året" eller
"Jag har varit sjuk mer än fyra veckor i sträck det senaste året"

Upplevd hälsa och arbetsmiljö

- Feelgood har i sitt enkätmaterial undersökt eventuella skillnader mellan personer som upplever bra respektive dålig hälsa.
- Betydande skillnader finns mellan gruppernas svar kring organisatorisk och social arbetsmiljö.
- Friskfaktorer i organisatorisk och social arbetsmiljö kan urskiljas - sådant som de med god hälsa upplever som bättre än de med dålig hälsa. Om arbetsmiljön eller hälsan är orsak respektive verkan vet vi inte, men vi ser att de följs åt.
- Helhetssyn krävs för att förstå människors hälsa. Orsakssambanden är komplexa, så det är fel att söka enkla sanningar där jobbet ensamt är orsaken till ohälsa. Jobbet är en del som både kan inverka positivt och negativt på individens hälsa.

Tydlig koppling mellan trivsel och hälsa

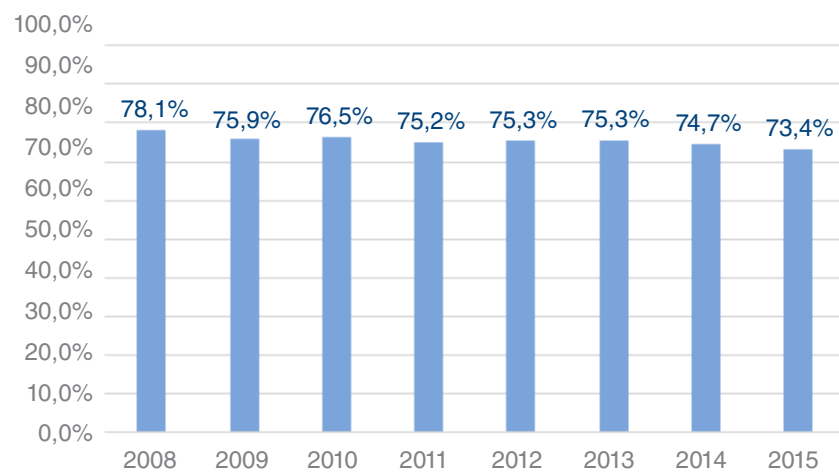
Andel som ofta trivs på jobbet per svar på frågan "Hur upplever du din hälsa?"



Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

Över 70% trivs på jobbet – det finns hopp!

Andel som ofta trivs på sitt arbete



Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

Tydliga friskfaktorer på jobbet

1. Chefen
2. Arbetsklimatet och medarbetarna
3. Balans och återhämtning



Chefen

- Stödande ledarskap
- Tydlig återkoppling och incitament
- Balans mellan krav och resurser
- Visar respekt

	Bra hälsa*	Dålig hälsa**
Jag får det stöd jag behöver av min närmaste chef	65%	45%
Jag får uppskattning för mina arbetsinsatser	49%	31%
Jag känner mig respekterad på min arbetsplats	76%	52%
Jag har bra balans mellan krav och resurser	55%	32%
Mitt arbete ställer för stora krav på mig	10%	17%

Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

* Bra hälsa avser respondenter som svarat "mycket bra" eller "bra" på frågan: "Hur upplever du din hälsa?"

** Dålig hälsa avser respondenter som svarat "mycket dålig" eller "dålig" på frågan: "Hur upplever du din hälsa?"

Arbetsklimatet och medarbetarna

- Uppskattning
- Respekt
- Någon på arbetet att tala med
- Möjligheter att ta upp höga krav och bristande resurser
- Öppen dialog så signaler på ohälsosam arbetsbelastning kan uppmärksammas och obalanser rättas till

	Bra hälsa*	Dålig hälsa**
Samarbetet med arbetskamraterna är bra	86%	72%
Jag får uppskattning för mina arbetsinsatser	49%	31%
Jag känner mig respekterad på min arbetsplats	76%	52%
Om problem uppstår, har jag någon på arbetet att tala med	73%	54%

Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

* Bra hälsa avser respondenter som svarat "mycket bra" eller "bra" på frågan: "Hur upplever du din hälsa?"

** Dålig hälsa avser respondenter som svarat "mycket dålig" eller "dålig" på frågan: "Hur upplever du din hälsa?"

Balans och återhämtning

- Arbetet bör organiseras på ett sätt som råder bot på brådskan och små tidsmarginaler - planering och balans mellan krav och resurser är viktigt
- Tid för rast och social samvaro på arbetet
- Balans mellan privatliv och arbete har stor betydelse - arbetsgivaren behöver se till helheten, även medarbetarens livsstil och livssituation

	Bra hälsa*	Dålig hälsa**
Jag besväras av brådskan och knappa tidsmarginaler i arbetet	11%	26%
Jag arbetar under sådan tidspress att jag inte hinner prata med mina arbetskamrater, ta kaffepaus eller äta lunch	3%	9%
Jag har så mycket att göra att jag känner mig otillräcklig	6%	21%
Jag har lätt att varva ner	59%	25%
Jag har rimlig balans mellan privatliv och arbete	64%	33%

Källa: HALU-enkäten, 2008-2015.

* Bra hälsa avser respondenter som svarat "mycket bra" eller "bra" på frågan: "Hur upplever du din hälsa?"

** Dålig hälsa avser respondenter som svarat "mycket dålig" eller "dålig" på frågan: "Hur upplever du din hälsa?"

Feelgood är ett av Sveriges ledande företag inom hälsa och arbetsmiljö. Vårt motto är att satsningar på detta område ska vara en lönsam investering, genom förbättrad produktivitet och sänkta kostnader för företagen, samt ökad livskvalitet för individen.

Feelgood erbjuder ett komplett utbud av hälso- och arbetsmiljötjänster till företagsmarknaden. Kunderna återfinns i en mängd branscher, inom både privat och offentlig sektor.

Feelgood är ett rikstäckande företag med cirka 500 medarbetare som levererar hälsotjänster på nära 200 enheter över hela landet, varav femtiotalet egna. Företaget grundades 1995 och är noterat på Nasdaq Stockholm, listan över små bolag.

The logo for Feelgood, featuring the word "feelgood" in a lowercase, sans-serif font. The "feel" part is in blue and the "good" part is in red. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the "d" in "good".

feelgood[®]

Feelgoods huvudkontor

Besöksadress: Garnisonen, Banérgatan 16

Postadress: Box 10111, 100 55 Stockholm

Tel: 08-545 810 00

www.feelgood.se