

Trygg på jobbet

Nr 1
2025

En tidning från
Afa Försäkring

TRYGGHET

Hon klarade ekonomin trots svåra skadan

FORSKNING

Vila inte bästa boten mot stress

KOMPETENS

Rederiet som satsar på utbildning

Kallt & friskt på jobbet

På skidförskolan måste pedagogerna rusta sig för kylan under vintrarna. Det har **Josefina Jirenius**, här med femåriga **Hulda**, koll på.

Kunskap är första steget till förändring

De kollektivavtalade försäkringarna som vi ansvarar för är tänkta att skapa trygghet i arbetslivet. De finns där när olyckan är framme. Eller när någon av de andra situationerna uppstår som täcks in av våra olika försäkringar. Eftersom detta är basen i vår verksamhet värmer det att höra att lokalvårdaren Anna i Enköping upplever det just så. Hon var med om en sådan där slumpartad arbetsolycka som inte riktigt går att skydda sig mot. Våra försäkringar har i alla fall tagit bort stressen av att hamna i ekonomiska problem på grund av en arbetsolycka.

”Just nu pågår 177 forskningsprojekt med finansiering från oss.”

Under åren har kunskapsspridning blivit ett allt större fokus för Afa Försäkring. Vi har vuxit ut till att bli landets största privata finansiär av arbetsmiljöforskning. Just nu pågår 177 forskningsprojekt med finansiering från oss.

Med vår enorma skadedatabas i botten, tillsammans med parternas djupa kunskap om svenskt arbetsliv, kan forskningen hela tiden vara relevant och skapa nytta ute på landets arbetsplatser. Tillsammans med Prevent och Suntarbetsliv kan vi också se till att resultaten når ut och kommer till nytta på arbetsplatserna. För kunskap är första steget till ett tryggare arbetsliv.

Läs mer om hur vi tänker kring finansiering av arbetsmiljöforskning på sidorna 18 och 19. Och läs också mer om hur Suntarbetsliv omvandlar forskningsresultaten så att de kommer till nytta för alla anställda inom kommuner och regioner.



Johan Ljungqvist, Kommunikationsdirektör

I DETTA NUMMER

4. I KORTHET

- Stressen ökar i arbetslivet
- Kampanjer ökar kännedom

5. I SIFFROR

Fall från höjd bakom många olyckor

6. SÅ GÖR VI

Rederiet prioriterar arbetsmiljöutbildning

8. REPORTAGE

Kyligt jobb i slalombacken

13. FORSKNING

Vila inte alltid bästa återhämtningen

14. MÖTET

Försäkrad mot olycksfall

18. INSIKT

Miljonsatsning på forskning



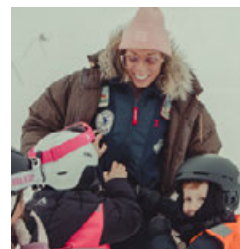
Anna Erikssons arbetsskada ledde till sjukskrivning. Sid 14.



Corina Bäckström på Destination Gotland. Sid 6.

7892

Mellan 2018 och 2022 inträffade 7 892 fallolyckor från höjd. Sid 5.



Kall arbetsmiljö på förskolan. Sid 8.

Följ oss gärna på LinkedIn!

9 AV 10 ÄR FÖRSÄKRADE VIA JOBBET

afa
FÖRSÄKRING

POSTADRESS

Afa Försäkring
106 27 Stockholm

BESÖKSADRESS

Klara Södra Kyrkogata 18

KUNDCENTER

0771-88 00 99
VX 08-696 40 00

PÅ WEBBEN

afaforsakring.se

TRYGG PÅ JOBBET

Utkommer 4 gånger per år i tryckt form.

KONTAKT

tryggpajobbet@afaforsakring.se

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Ljungqvist,
kommunikationsdirektör

REDAKTÖRER

Benny Nyberg, Afa Försäkring.

Per Cornell, Splay One
splayone.com

FORMGIVARE

Jenny Skogvoll

PRODUKTION

Splay One

UPPLAGA

10 000

TRYCK

TMG Sthlm

OMSLAGSFOTO

Hannah Hedin



270 DAGAR

Så lång är mediantiden för långvarig sjukfrånvaro i Gävleborgs län. Det är högsta siffran i landet. Jönköpings län har den lägsta mediantiden, 220 dagar, visar en rapport från Afa Försäkring.



FOTO: REGION STOCKHOLM

Ny vd för tre partsbolag

DAVID LAGNEHOLM tillträder till sommaren som ny vd för Avtalat, Collectum och Fora. Det här är ett steg mot att slå ihop de tre verksamheterna och samla dem i ett produktions- och informationsbolag under varumärket Avtalat. David Lagneholm är i dag chef för trafikförvaltningen i Region Stockholm, samt vd för SL och Waxholmsbolaget. Tidigare har han arbetat vid MTR Nordic som säkerhetsdirektör och trafikdirektör.

– Jag ser fram emot att lära känna verksamheterna och övriga partsbolag, samt sätta mig in i den viktiga roll vi har för arbetsgivare och anställda. Med respekt för historiken ska vi tillsammans ta sikte på en ny gemensam framtid, säger David Lagneholm.

Den nya bolagsstrukturen ska vara klar till 2027 men sammanslagningen påbörjas under 2026. ■

Aldrig tidigare har så många blivit sjuka av stress i arbetslivet.

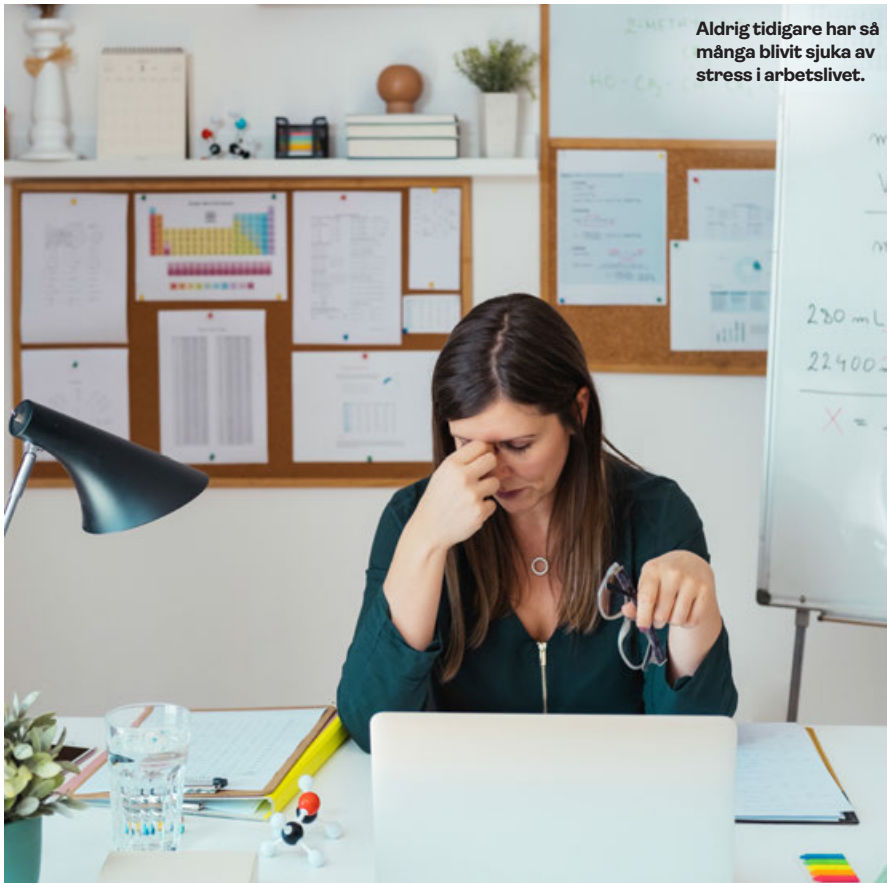


FOTO: SHUTTERSTOCK

Stress bakom alt fler sjukfall

Kvinnor mitt i karriären är värst drabbade

ALDRIG TIDIGARE HAR så många varit sjukskrivna på grund av stress. Trenden är negativ och under de senaste fem åren har antalet långa sjukfall som har med stress att göra ökat med 25 procent. Det visar Försäkringskassans senaste lägesrapport som publicerades före årsskiftet.

Kvinnor drabbas oftare av negativ stress än män. Risken är dubbelt så hög för kvinnor att drabbas av sjukskrivning på grund av stress och värst är det för kvinnor mellan 30 och 39 år.

Det finns två huvudförklaringar till detta: Yrken inom vård, omsorg och skola har sedan lång tid haft utmaningar med organisatorisk och social arbetsmiljö. Det gör dessa

yrken till en riskmiljö för negativ stress både för kvinnor och för män. Men i dessa yrken är kvinnor kraftigt överrepresenterade och därför blir också fler kvinnor sjuka av stress, enligt Försäkringskassan.

”Det handlar om en konstant obalans mellan krav och resurser.”

– Det här handlar om en konstant obalans mellan krav och resurser men också mellan ansträngning och belöning som lön, uppskattning eller status, säger Ulrik Lidwall, analytiker på Försäkringskassan och författare till rapporten.

Den andra faktorn som rapporten pekar på är att många kvinnor tar ett större ansvar för obetalt arbete utanför jobbet

– hem, barn och familj. ■



På gång

4 APRIL

**FRÅN KRIS TILL HÅLLBARHET –
LÄRDOMAR FÖR FRAMTIDENS
ARBETSPLATSER.**

KL. 9–10, STOCKHOLM, DIGITALT

Vi utforskar hur organisationer kan dra nytta av lärdomarna från covid-19-pandemin för att skapa hållbara och flexibla arbetsmiljöer från fyra olika projekt med forskarna Kristin Palm, Mattis Elg, Andrea Eriksson och Frida Perner.

Anmälan via afaforsakring.se

8 MAJ

**REGIONAL DAG FÖR ANSTÄLLDA
INOM KOMMUN ELLER REGION.**

KL. 9–16, MALMÖ

Afa Försäkring bjuder på en inspirationsdag kring arbetsmiljö – med särskilt fokus på friskfaktorer. Hör representanter från arbetsmarknadens parter och andra föreläsare med spetskompetens inom sina områden berätta om hur man skapar friska arbetsplatser.

Anmälan krävs och sker via afaforsakring.se

23 MAJ

**KUNSKAPSÖVERSIKT:
ARBETSRELATERAD GRÅ STARR.**

KL. 9–10, DIGITALT

Ledande experter berättar om aktuell forskning på området.

Anmälan via afaforsakring.se

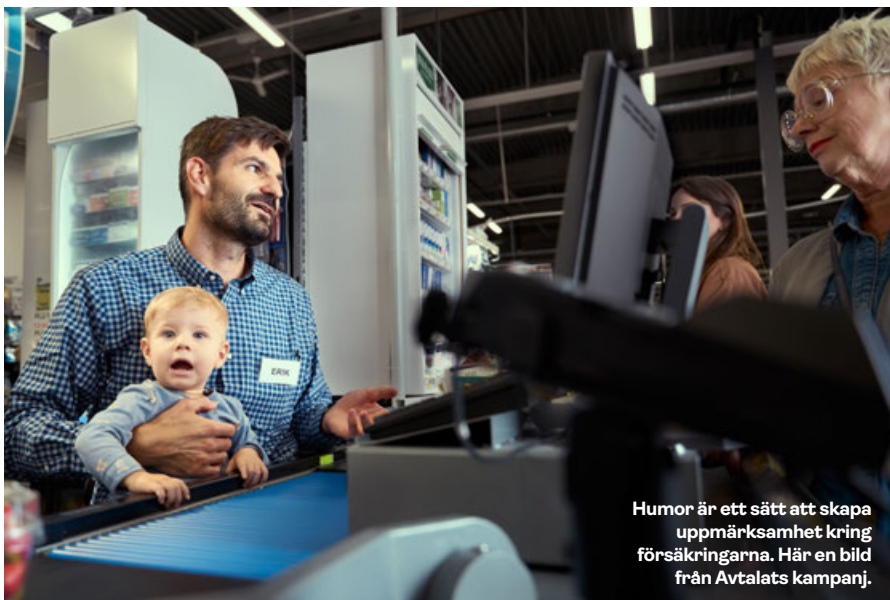
27 MAJ

**REGIONAL DAG FÖR ANSTÄLLDA
INOM KOMMUN ELLER REGION.**

KL. 9–16, GÖTEBORG

Afa Försäkring bjuder på en inspirationsdag kring arbetsmiljö.

Anmälan via afaforsakring.se



Humor är ett sätt att skapa uppmärksamhet kring försäkringarna. Här en bild från Avtaltats kampanj.

”Viktigt med kännedom”

Två stora kampanjer har lett till att fler känner till försäkringarna

Varför är det viktigt att folk känner till sina försäkringar?

– Vår uppgift är att betala ut ersättning. För att kunna göra det måste folk göra en skadeanmälan till oss. Då behöver de känna till att vi finns. Alla gör inte det eftersom de är försäkrade hos oss genom sitt jobb. De har inte tecknat försäkringarna och de betalar inte för dem, säger Johan Ljungqvist, kommunikations-

direktör på Afa Försäkring.

Hur gör ni för att öka kännedomen?

– Arbetsmarknadens parter har det övergripande ansvaret. Avtalat har uppdraget att informera inom privat sektor och Afa Försäkring stöttar parterna inom kommuner och regioner. Basen är att vi utbildar försäkringsinformatörer ute i organisationerna som

kan stötta andra. Men vi gör också kampanjer mot försäkrade. Under vintern har både vi och Avtalat haft kampanjer som många har sett.

Har det gett resultat?

– Ja, vi kan mäta att kännedomen har ökat och att trafiken till vår webbplats ökar. Det vi hoppas på är att vi bygger en långsiktig kännedom så att man vet att man är försäkrad genom sitt kollektivavtal. ■

Afa Försäkrings vd i pension

ANDERS MOBERG LÄMNAR sin tjänst som vd till sommaren i samband med att han går i pension.

– Jag har uppskattat mina elva år på Afa Försäkring, där jag fått möjlighet att bidra till vår vision om att alla ska ha en trygg vardag. När jag ser tillbaka

på mitt arbetsliv är jag både glad och tacksam över allt jag fått vara med om och alla jag fått träffa under åren, säger Anders Moberg.

Styrelsen har påbörjat rekryteringen av en ny vd. Anders Moberg är kvar i tjänst till och med den 30 juni. ■



FOTO: DAN COLEMAN

Höga olyckssiffror för fall från höjd

En vanlig orsak bakom allvarliga arbetsolyckor är fall från höjd. Mansdominerade yrken inom bygg är en riskfaktor.

TEXT PER CORNELL

13%

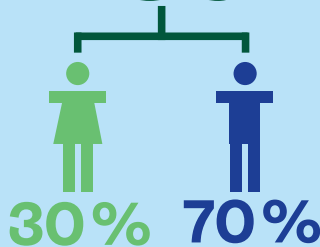
FALLOLYCKORNA I SVERIGE STÅR FÖR 13% AV ALLA ALLVARLIGA ARBETSOLYCKOR

En ny rapport fokuserar på fallolyckor från höjd, som utgör 13 procent av de allvarliga arbetsolyckorna. Det kan vara fall från exempelvis trappor eller stegar.

Risken att råka ut för en allvarlig fallolycka från höjd är 0,5 per 1 000 sysselsatta män och motsvarande siffra för kvinnor är 0,2. Att det skiljer sig mellan kvinnor och män kan förklaras av att fallolyckor från höjd är vanligast i mansdominerade yrkesgrupper inom byggbranschen.

Även fallhöjden skiljer sig åt mellan kvinnor och män. I genomsnitt faller kvinnor från 1,9 meters höjd, medan män faller från 2,4 meters höjd. Det är också stora skillnader mellan olika yrken.

7 892



Mellan 2018 och 2022 inträffade 7 892 fallolyckor från höjd. 30 procent av olyckorna drabbade kvinnor och 70 procent drabbade män.

Medelvärdet för fallhöjd vid ett allvarligt arbetsolycksfall orsakat av fall från höjd per yrkesgrupp, 2018–2022.

Minst 10 olycksfall per yrkesgrupp.

- Takmontörer och glastekniker
- Gruv- och bergarbete, stenhuggare

- Yrken inom ekonomi och förvaltning
- Murare, betong- och anläggningsarbetare, kranförare m.fl.

- Metall- och övrigt industriellt arbete
- Träindustriarbete
- Försäljare inom handel m.m.

- Godshanterings- och lagerarbete

- Undersköterskor, vårdbiträden, personliga assistenter m.fl.



Varning för trappor och stegar!

För kvinnor är det vanligast att ramla i en trappa, 70 procent av olyckorna sker i trappor. För män är det ungefär lika vanligt att ramla från en stega som att ramla i en trappa. Utöver stegar och trappor är det vanligt med fall från höjd vid en byggarbetsplats.

15% AV DÖDSOLYCKORNA

Fall från höjd är en av de vanligaste orsakerna till dödsolyckor i arbetslivet och utgör 15 procent av samtliga arbetsolycksfall med dödlig utgång. (Färdolycksfall och arbetsjukdomar med dödligt utfall är ej inkluderade.) ■

Rätt kunskap i fokus på rederiet

Destination Gotland har stor nytta av stöd för arbetsmiljöutbildning från Afa Försäkring.
– Stödet gör jättestor skillnad eftersom utbildningarna är dyra, säger **Corina Bäckström**, HR-partner.

TEXT ANNA-MARIA E. ALSAND FOTO DESTINATION GOTLAND

På ett rederi som Destination Gotland finns det många olika arbetsmiljöer som kräver sin speciella kunskap. De har personal på terminaler i land och personal till sjöss på Gotlandsfärjorna. Arbetsmiljöriskerna skiljer sig mycket åt mellan sjö och land. På färjorna finns flera riskfyllda miljöer. I maskinrummet kan det handla om heta arbeten med oljor. På ombordservice kan det handla om kemiska risker med rengöringsmedel, men också om hot och våld. I restaurangerna finns alla de utmaningar som hör till den typen av arbete.

– De som reser med oss kan vara semesterfirare, pendlarkunder eller konferensdeltagare. Vi möter ibland människor med psykisk ohälsa som kan vara utmanande att hantera. Så det är många olika situationer vår personal ställs inför, säger Corina Bäckström, som jobbar på HR-avdelningen.

Att få ihop de olika delarna till ett bra arbetsmiljöarbete kräver både samverkan och att alla håller kunskapen levande.

– Nyckeln är kunskap, alla ska ha samma bas att stå på och alla ska ha samma rutiner oavsett vilket pass man jobbar.

Den gemensamma nämnaren är att all personal ska vara välutbildad kring arbetsmiljö. Alla ombord går en utbildning i krishantering. Den utbildningen handlar om hur människor kan reagera i olika situationer, hur man tar hand om människor som mår dåligt och hur man själv reagerar om ett nödläge uppstår ombord. Alla befäl går en femdagarsutbildning kring detta. Corina Bäckström, som tidigare arbetat ombord, har själv erfarenhet av att ta hand om en person som försökt skada sig själv.

– Då fick vi föra samtal hela resan och sedan ordna med omhändertagande när vi kom fram. Den psykiska ohälsan ökar i samhället, något vi känner av ombord och på terminalerna, berättar hon.

Rederiet vill att alla med ansvar för arbetsmiljö ska ha uppdaterade kunskaper på området. Destination Gotland har sökt och fått stöd för arbetsmiljöutbildning i två år.

SÅ FUNGERAR STÖDET

- ▶ Sök stöd för arbetsmiljöutbildning på afaforsakring.se
- ▶ Stödet kan sökas av arbetsgivare inom privat sektor.
- ▶ Stödet kan ersätta upp till 80 % av kostnaden för utbildningen.
- ▶ Arbetsgivare som låter chefer och skydds-/arbetsmiljöombud gå utbildningen tillsammans prioriteras.
- ▶ Svenskt Näringsliv, LO och PTK satsar 35 miljoner kronor på stöd till arbetsmiljöutbildning under 2025.

Läs mer på afaforsakring.se

Vad betyder stödet för er?

– Stödet gör jättestor skillnad, eftersom utbildningarna är dyra. Det gör att personal oftare kan gå arbetsmiljöutbildningar som till exempel BAM, Bättre arbetsmiljö. Så vi håller oss uppdaterade.

När man är ny som skyddsombud ska man gå BAM inom sex månader. Skyddsombud får utbildning genom Prevent och även genom sina fackförbund. Alla chefer går kursen Arbetsmiljö för chefer.

– Den ska man gå minst vart tredje år, bland annat för att hålla sig uppdaterad om förändringar.

Finns det andra utbildningar som er personal också går?

– Vi har också ett projekt som heter Redo. Via det har vi föreläsningar kring OSA-föreskrifterna. Utöver detta finns Seko sjöfolks egna utbildningar som är helt anpassade för sjöfarten och för Sekos medlemmar. Ett exempel är Fartygsmiljöutbildning steg 1 och 2, där arbetsmiljölagen och fartygssäkerhetslagen går igenom plus kemiska riskbedömningar, psykosocialt arbete och en rad andra viktiga ämnen. ■



A woman with blonde hair, wearing a grey knit beanie and a blue and orange winter jacket, is kneeling in the snow. She is smiling and adjusting the jacket of a young child. The child is wearing a bright pink and orange ski jacket with reflective stripes, black ski pants, and a black helmet with goggles. Another child in a pink helmet is partially visible behind them. In the background, other people in winter gear are scattered across a snowy area, possibly a ski resort. The overall scene is bright and snowy.

Förskolan som är redo för kyla



Malin Johansson hjälper barnen med vantar och skidor.

Vinterdagar i skidbacken kräver sina förberedelser. Det gäller att både barn och pedagoger är rustade för att klara kylan.

TEXTER KARIN JANSON FOTO HANNAH HEDIN

En vit snödimma håller på att dra bort. I Källviksbacken i Falun myllrar det av förskolebarn i färgglada reflexvästar. De mest rutinerade åker hela vägen upp med knappliften, andra kliver av tidigare och får hjälp av en pedagog att komma ut i backen. Sedan väntar portar och hopp, och fler pedagoger som tar emot i slutet av backen.

– Det är roligt att åka. Jag har åkt slalom sedan jag var två år och brukar åka i hoppen, säger femåriga Lilly innan hon skidar tillbaka mot knappliften.

Förskolorna Norlandia Dalskidan och Toppstugan har skidprofil och är därför i Källviksbacken varje tisdag under skidsäsongen. För pedagogerna innebär det inte bara att hjälpa barnen med liften och skidåknigen, utan också att ta på och av oräkneliga par vantar, hjälpa till med skidbindningar och att följa med frusna barn till värmestugan.

– Det är ju fingrarna man börjar frysa om först och när man ska hjälpa till med lite pilliga moment vill man ta av vantar. Det där är ett utvecklingsområde som jag håller på att titta på: att hitta de optimala vantar för personalen. Kanske något som är både fingervantar under och en varmare vante ytterst, som är smidig att ta av och på, säger rektorn Hanna Andersdotter Högnell.

Alla förskolor i Norlandiakoncernen har ett minimum för barnens utevistelse, minst 30 minuter två gånger om dagen. Det kombineras ofta med det som förskolan kallar rörelseglädje.

– Vi är oftast ute mycket mer än så, men för de allra minsta barnen kan det vara svårt att hålla värmen om det är riktigt kallt. När vi är ute hoppar vi och skuttar med barnen. Då håller man sig varm själv också, säger pedagogen Malin Johansson.

Barnen på Dalskidan och Toppstugan åker slalom varje tisdag.

Även lunch serveras utomhus – av förskolans kock Jimmie Lindström.



Förskolan tillhandahåller varma jackor, täckbyxor och broddar till personalen. Någon policy för när det blir för kallt att gå ut har de inte.

– Vi försöker vara ute korta stunder även om det är minus 20 eller kallare. Vi märker att barnen mår bra av att vara ute och jag tycker att personalen har låg sjukskrivning, säger Hanna Andersdotter Högnell.

Men då gäller det också att alla i personalen tycker om att vara ute.

– Vi är tydliga med det när vi rekryterar, att vi är en förskola som har mycket utevistelse. Det har gjort att vi har hittat rätt personer som tycker om det här konceptet. Utan det här engagemanget från personalen hade vi till exempel inte klarat av all logistik under slalomdagarna, säger Hanna Andersdotter Högnell.

Några ur personalen har utsetts till "snowrollers", och tar extra ansvar under slalomdagarna. Pedagogen Josefina Jirenius är en av dem. Hon har gått flera utbildningar hos Svenska skidförbundet och har precis tagit skoterkort.

– Jag har varit här sedan i morse och byggt banan, berättar hon.

– Barnen blir duktigare och duktigare ju längre in i säsongen vi kommer, så det gäller att hitta rätt nivå på utmaningar. Nu har vi delat upp backen i två, så man kan välja om man vill åka hoppet eller inte.

Hon är själv snowboardåkare och tycker om att vara ute i naturen.

– Det viktigaste är att man klär sig bra, lager på lager nära kroppen och bra material. Ull tränger bort fukten och håller värmen. Och så bra skor.

”I början trodde några att det var en elitsatsning, att barnen ska specialiseras tidigt, men det är inte alls syftet.”

Själv har hon snowboardboots, men många i personalen har vattentäta stövlar med foder, så kallade powerboots, eller andra fodrade kängor.

– Vi tipsar föräldrarna om bra kläder för barnen, så att de klarar av att vara i skidbacken halva dagen, säger Hanna Andersdotter Högnell.

Idén med skidprofilen kom från Hanna Andersdotter Högnell, som själv åkt slalom sedan barnsben, och en tidigare kollega.

– Vi har slalombacken runt knuten och vi kände att det var roligt att visa vad man kan göra inom förskolans ramar. I början trodde några att det var en elitsatsning, att barnen ska specialiseras tidigt, men det är inte alls syftet. Tvärtom är slalom en motionsform som passar de flesta och som familjer kan göra tillsammans. Vi har även flera föräldrar som brukar vara med under slalomdagarna.

Efter fyra timmar i slalombacken, där det även serverats lunch av förskolans kock, är det dags för barnen att åka tillbaka till förskolan. Trötta och röda om kinderna samlas de ihop av pedagogerna.

– På eftermiddagarna brukar vi ha högläsning. Barnen är väldigt lugna och tycker det är skönt att sitta och lyssna efter att ha varit i backen, säger Malin Johansson. ■

"Både barn och vuxna
mår bra av att vara ute",
säger rektor Hanna
Andersdotter Högnell.





FOTO: SHUTTERSTOCK



FOTO: HANNAH HEDIN

Vid utomhusarbete i kyla är anpassade kläder viktigt för att hålla värmen – oavsett bransch.

Så stora är riskerna med kyla

Ålder och vissa sjukdomar ställer till det vid arbete i kalla miljöer

Hur farligt är det då att arbeta ute när det är kallt? Det beror på vilka förutsättningar man har. Albin Stjernbrandt, docent i arbetsmedicin vid Umeå universitet, har gått igenom all tillgänglig forskning om hur vi påverkas av arbete i kyla. Hans genomgång visar att äldre personer verkar vara mer sårbara för kyla. De har sämre isolerande förmåga, minskad värmegenererande förmåga och svårare att kompensera värmeförluster. I och med att många jobbar längre blir det fler äldre som utsätts för kyla på jobbet.

Hur ska man då tänka om man är äldre och arbetar i kyla?

– Om man har högt blodtryck är det bra att göra tätare kontroller. För den med hjärtsjukdom med bristande tillförsel av blod är det viktigt med kortare arbetsperioder i kyla, mindre fysiska arbetsuppgifter, bättre skyddskläder och att man gör en tätare läkemedelsöversyn. Om man har haft en stroke som ger påverkan på de områden i hjärnan som reglerar temperaturen ska man helt undvika att arbeta i kyla. Lungsjukdomar som astma och KOL ökar bördan när det är kallt, säger Albin Stjernbrandt och fortsätter:

– Det kan vara svårt att klä sig för att skydda luftvägarna vid fysiskt tungt arbete i kyla. Värmeväxlarmasker som skidåkare använder har utvärderats i några studier, men det verkar svårt att få in dem i arbetslivet. De hindrar kommunikationen och krockar med annan skyddsutrustning.

Diabetes, en annan folksjukdom, kan göra att den som vistas i kyla får problem med ämnesomsättningen. För den som har problem med rörelseapparaten, som reumatiska sjukdomar, kan kläderna vara ett hinder när man arbetar ute.



Albin Stjernbrandt

– Paradoxen är att varma kläder minskar kyleffekten men riskerar att belasta rörelseapparaten mer, säger Albin Stjernbrandt, som menar att det behövs mer forskning om arbete under kalla förhållanden.

– Vi behöver få kunskap om hur många års exponering för mild kyla påverkar hälsan och om det finns samverkande effekter. Till exempel skiftjobb och kyla, vibrationer och kyla eller oorganiskt damm och kyla. ■

Smart verktyg kan hjälpa till

Vind och fukt påverkar vår upplevelse av kyla. Ibland kan minus tio upplevas som varmare än minus tre. Chuansi Gao, docent vid Lunds universitet, är projektledare för



Chuansi Gao

ClimApp. Det är ett verktyg som kombinerar väderprognosen med råd om lämpliga aktiviteter och hur man bör klä sig, samt varnar för om det är extrema temperaturer på gång.

– Appen använder sig både av temperatur, luftfuktighet och wind chill temperature, det vill säga hur kallt det upplevs vara när det blåser. Tanken är att appen ska kunna användas som stöd, både för individer som arbetar utomhus och för beslutsfattare som tar fram policyer för utomhusarbete, säger Chuansi Gao.

Vila inte alltid bäst vid utmattningssyndrom

Det tar ofta lång tid för människor med utmattningssyndrom att komma tillbaka. Men allt fler forskare ifrågasätter vila som behandling.

TEXT KRISTER ZEIDLER

Den psykiska ohälsan fortsätter att öka och den diagnos som leder till flest långvariga sjukfall är utmattningssyndrom orsakat av stress. Men behandlingen av utmattning har länge varit alltför fokuserad på vila och återhämtning, anser psykologen Jakob Clason van der Leur vid Uppsala universitet. Det har lett till en rad omfattande och ospecifika åtgärder med allt ifrån samtalsterapi och fysioterapi till mindfulness och andra avslappningsövningar.

Problemet är att det saknas kunskap om vad som egentligen fungerar i behandlingen och att stress framför allt förknippas med hög arbetsbelastning. Men då tar man inte hänsyn till att det även finns andra arbetsmiljöfaktorer bakom stressen, menar Jakob Clason van der Leur.

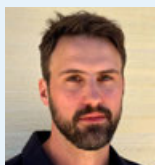
– Varför blir människor stressade? Jo, vi vet att det ofta är faktorer som etisk stress, värderingskonflikter, otydliga roller, bristande ledarskap, otydliga mål och bristande socialt stöd. Det är psykosociala variabler som inte nödvändigtvis innebär att jag har för mycket att göra. Som psykolog har Jakob Clason van der Leur under tio år arbetat kliniskt med patienter som drabbats av utmattningssyndrom. Parallellt har han utvecklat en

behandlingsmodell som ingår i en studie i hans avhandling, som blev klar i somras.

Modellen bygger på ACT, Acceptance and Commitment Therapy, där fokuset i behandlingen flyttas från återhämtning till meningsfullhet.

– Enkelt kan man säga att det inte handlar om att man har haft för mycket att göra utan att man har haft för hög ansträngning i kombination med låg grad av meningsfullhet, vilket jag menar ökar risken för symtom på utmattning och trötthet, säger han.

FOTO: FILIP JOVICIC



Jakob Clason van der Leur

I behandlingen får patienterna definiera vad de värdesätter och tycker är meningsfullt, som gemenskap, autonomi och att känna sig omtyckt och kompetent. Patienterna får också öva sig på att hantera känslomässiga hinder, som rädsla för att misslyckas eller visa sig sårbar. Metoden har i en pilotstudie med 26 patienter visat sig kunna korta behandlingstiden betydligt.

– Studien visade att många mådde avsevärt bättre och gick tillbaka till arbete i högre utsträckning. Framför allt visade det här upplägget att vi hade samma effekt på tolv veckor som vi hade på sex månader, både på symtomförbättring och återgång i arbete.

En fördel med behandlingen är att den är internetbaserad, vilket gör att den inte är så resurskrävande och lättare kan spridas i vården. Behandlingen ska nu utvärderas i ett projekt finansierat av Afa Försäkring med 60–80 patienter i tre grupper. I upplägget ingår att läkare och psykolog samverkar för att underlätta återgång i arbete.

”Tidigare har det funnits en idé om att utmattningssyndrom tar lång tid att behandla. Det är det som allt fler av oss forskare har börjat ifrågasätta.”

– Tidigare har det funnits en idé om att utmattningssyndrom tar lång tid att behandla. Det är det som allt fler av oss forskare har börjat ifrågasätta. Därmed inte sagt att man blir frisk på tolv veckor. Men det går att hjälpa dessa patienter på ett mer effektivt sätt än vad vi kanske tidigare har trott, säger Jakob Clason van der Leur. ■

Maximal otur gav svår axelskada



Lokalvårdaren Anna Eriksson brukade gå 17 000 steg en vanlig arbetsdag. Efter sjukskrivningen får hon kämpa för att komma upp i 2 000 steg per dag.

Hon stod i vägen när en toalettdörr slogs upp och skadade axeln svårt. Tack vare kollektivavtal förlorar hon inte alltför mycket på sjukskrivningen.

– Det har tagit bort mycket stress, säger lokalvårdaren **Anna Eriksson**.

TEXT KARIN JANSON FOTO KRISTINA SAHLÉN

Aнна Eriksson har arbetat som lokalvårdare hos ett privat företag i Enköping i snart fyra år. I oktober förra året var hon ute på företagsstäd när olyckan var framme.

– Jag moppade golvet utanför toaletten och en man slog upp toalettdörren med stor kraft. Dörren smällde i min vänstra axel och jag var nära att åka i backen. Han bad hundra gånger om ursäkt och det var ju inte hans fel, det var bara otur att jag råkade stå just där precis då.

Anna blev först rädd, men kände sedan lättnad över att det gick bra. Men efter en halvtimme började axeln göra riktigt ont.

– Jag hade svårt att jobba färdigt den dagen, men det fanns ingen som kunde lösa av mig. Dagen efter var jag tvungen att sjukskriva mig för att det gjorde så ont att röra armen.

Hon gick till en läkare på vårdcentralen, som konstaterade att axeln var svullen och blåslagen. Det gjorde ont att lyfta armen och när någon vidrörde axeln.

– Jag blev sjukskriven och både jag och läkaren trodde att det här skulle gå över på ett par veckor. Men så blev det tyvärr inte.

Hon sökte sig vidare i vården och fick

göra ett ultraljud, som visade att en skelettbitt hade lossnat på framsidan av axeln. Och att muskulaturen på axelns baksida hade kraftiga blödningar.

– Jag kände på ett sätt att det var skönt att få svart på vitt att jag verkligen hade en skada, det hade inte riktigt känts som att jag blivit trodd tidigare. Men det var samtidigt jobbigt att få veta att det var så pass illa.

Anna fick smärtstillande värktabletter utskrivna och en remiss till ortopedern.

– Troligen blir det operation, eftersom jag inte har blivit bättre av värktabletterna. Men jag går och väntar på besked.

Smärtan i axeln begränsar vardagen på många sätt.

– Den gör ont i alla rörelser men framför allt om jag rör den utåt, uppåt eller åt sidan. Till exempel när man ska trä armarna i en tröja. Den gör också väldigt ont om jag rör armen bakåt, men det är ju sällan man behöver göra just den rörelsen.

Före olyckan arbetade Anna på 75 procent och tyckte om att träna på fritiden. Nu är hon begränsad till att använda höger hand. ▶



Både Anna och hennes läkare trodde initialt att värken skulle gå över på ett par veckor. Men så blev det tyvärr inte.

– Jag brukar inte orka hålla på några längre stunder, smärtan gör mig så trött. All städning, tvätt och liknande får min sambo och dotter fixa. Min dotter är också den som hjälper mig att klä på mig på morgnarna. Jag är väldigt tacksam över att jag har dem.

Anna sover dåligt och vaknar ofta av smärtan.

– Min sambo säger att jag ligger och skriker på nätterna. Jag behöver ofta sova lite på dagen för att ta igen mig. Men jag känner ju att det inte läker, varje morgon måste jag ta värktabletter för att klara av att kliva upp. Om jag måste röra vänster axel så gör det jätteont och svetten börjar spruta, det slutar ofta med att jag sitter och gråter.

Vad som från början var ett par veckors sjukskrivning har nu blivit till flera månader. I samband med olyckan uppmanade Annas chef henne att söka pengar från Afa Försäkring.

– För många år sedan gjorde jag illa tän på jobbet och då fick jag ut ersättning för sveda och värk från Afa Försäkring. Så jag kände till att den möjligheten fanns, men jag visste inte att man kan få hjälp så länge man är sjukskriven.

Hon har nu fått ersättning för sina utlägg för läkarbesök och mediciner, samt ersättning för förlorad inkomst.

– Jag kände en jättestress när jag blev

sjukskriven. Jag tjänar inte så jättemycket och tänkte att hur ska jag ha råd att vara hemma? Det går ju inte, jag måste tillbaka till jobbet! När jag fick förklarat för mig att jag skulle få ersättning för förlorad inkomst varje månad försvann stressen. Det är kanonbra att den här möjligheten finns.

Tills vidare väntar Anna på en eventuell operation. Hon går regelbundet hos en sjukgymnast som tejpar axeln.

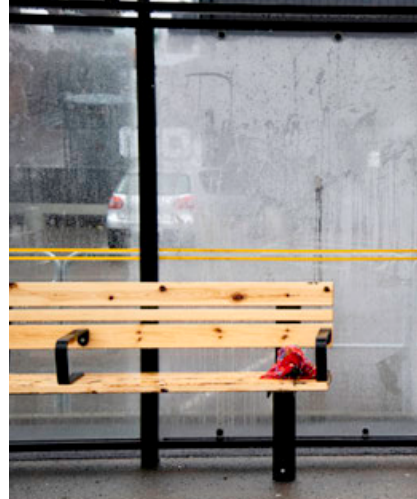
– Jag inbillar mig att det hjälper lite. Jag försöker också ta promenader varje dag för att jag inte ska stelna till i musklerna och få frozen shoulder. Så jag försöker röra mig, även om det är mycket mindre än tidigare. När jag jobbade gick jag lätt 17 000 steg på en dag, nu är jag glad om jag kommer upp i 2 000.

Förhoppningen är att hon ska bli helt återställd.

– Min läkare tror till 100 procent på att jag kan bli helt bra igen, så det hoppas jag också på. Förmodligen kommer jag att behöva gå tillbaka till jobbet stegvis och kanske börja med 25 procent.

Efter att sjukskrivningen är över finns också möjlighet att söka pengar för sveda och värk. Men det har inte Anna funderat så mycket över.

– Just nu är jag bara glad över att jag inte förlorar pengar på att vara sjukskriven och för hjälpen jag redan fått av Afa Försäkring. ■



Vad är en arbetsskada?

SOM ARBETSSKADA RÄKNAS NÅGOT AV FÖLJANDE:

- ▶ **Olycksfall i arbetet:** en skada på grund av en händelse som inträffar plötsligt och oväntat, till exempel att man ramlar eller något välter över en. Hit räknas också hot, våld och rån.
- ▶ **Arbetssjukdom:** att ha blivit utsatt för något skadligt på jobbet under en längre tid och blivit sjuk av det. Det kan vara vibrationer, buller eller olämpliga arbetsställningar. En arbetssjukdom måste alltid antingen vara godkänd av Försäkringskassan eller finnas med på något som kallas ILO-listan.
- ▶ **Färdolycksfall:** innebär att ha skadat sig på väg till eller från jobbet. Det kan vara att cykla omkull eller halka på en isfläck. Rör det sig däremot om en olycka där det finns ett motorfordon inblandat är det alltid trafikförsäkringen som kan ge ersättning, aldrig arbetsskadeförsäkringen.

ARBETSSKADE-FÖRSÄKRING VIA JOBBET

Beroende på kollektivavtal gäller någon av följande försäkringar vid arbetsskada:

- ▶ **Trygghetsförsäkring vid arbetsskada (TFA):** för privatanställda och kooperativtjänstställda.
- ▶ **Trygghetsförsäkring vid arbetsskada (TFA-KL):** för anställda inom kommuner och regioner, kommunala företag som är anslutna till Sobona, samt Svenska kyrkan. Avtal om ersättning vid personskada (PSA): för statligt anställda.



”Just nu är jag bara glad över att jag inte förlorar pengar på att vara sjukskriven och för hjälpen jag redan fått.”

Forskning för livet

150 miljoner kronor – så mycket pengar satsar Afa Försäkring årligen på forskning som gör arbetslivet tryggare. Psykisk ohälsa, friskfaktorer och pandemins effekter är bara några exempel.

TEXT KARIN CEDRONIUS FOTO SHUTTERSTOCK

Förra året finansierade Afa Försäkring en rik flora av olika forskningsprojekt. Ämnena varierade från AI och robotisering till psykisk hälsa och friskfaktorer i arbetslivet. Forskningen är en viktig del av företagets förebyggande verksamhet och finansieras av arbetsmarknadens parter.

– Genom att öka kunskapen om arbetsmiljö bidrar vi till att förebygga arbetsskador och ohälsa i arbetslivet och minska sjukfrånvaro, säger Ulrika Hektor, chef på FoU-avdelningen på Afa Försäkring.

Forskningen som finansieras ska bland annat bidra till att skapa attraktiva, hållbara arbetsplatser och friska verksamheter. Men

det är också viktigt att den kommer till praktisk nytta relativt snart efter att ett forskningsprojekt är avslutat.

– Vi finansierar bara tillämpad forskning. Resultaten ska gå att använda ute i arbetslivet och bidra till att människor får en bättre arbetsmiljö och mår bättre på jobbet.

Ett exempel är de forskningsprojekt

som startade under covidpandemin. Då satsade Afa Försäkring 100 miljoner kronor på forskning som rörde allt från hur distansarbete påverkar det psykiska måendet till hur virus sprids på arbetsplatser och vilka konsekvenser covid fick för busschaufförer.

– De projekten börjar nu gå i mål och har gett oss viktiga lärdomar som vi kan ta med oss och applicera i arbetslivet både nu och vid kriser i framtiden, säger Ulrika Hektor.

Idén till ett specifikt forskningsområde kommer från arbetsmarknadens parter.

– De har örat mot rälisen och vet vad som är aktuellt just nu ute på arbetsplatser. Det kan handla om en viss trend

eller ett visst mönster i sjukskrivning-

ar. Genom att titta i vår stora skadedatabas ser vi hur något eventuellt har påverkat våra försäkrade och om det finns en kunskapslucka som behöver studeras närmare.

För att sprida den viktiga kunskap som kommer fram i forskningen arrangerar Afa Försäkring bland annat seminarier där forskarna berättar om sina resultat. Insikter som skapar en bättre arbetsmiljö och friskare medarbetare på arbetsplatser runtom i landet.

– Det är väldigt givande och känns viktigt att, tillsammans med parterna och forskarna, få vara med och bidra till att människor mår bättre på sin arbetsplats – där vi ju tillbringar så stor del av våra liv, säger Ulrika Hektor. ■

FAKTA FOU

- ▶ 2005 såg Afa Försäkrings FoU-avdelning dagens ljus i sin nuvarande form, men företaget har finansierat forskning på olika sätt ända sedan 1960-talet.
- ▶ Afa Försäkring erbjuder finansiering både genom öppna utlysningar och genom särskilda FoU-program där flera projekt får belysa ett aktuellt forskningsområde.
- ▶ FoU-avdelningen på Afa Försäkring utlyser forskningsprogram och andra utlysningar, tar emot ansökningarna och förbereder allt material till beslutsfattarna. Därefter avgör arbetsmarknadens parter vilka projekt som får finansiering. Till sin hjälp har man även en expertgrupp av forskare.



Ulrika Hektor



”Det är väldigt givande att få vara med och bidra till att människor mår bättre på sin arbetsplats – där vi ju tillbringar så stor del av våra liv.”

150

miljoner kronor – så mycket pengar satsar Afa Försäkring varje år på forskning inom arbetsmiljö och hälsa.

27

Så många nya forskningsprojekt fick anslag från Afa Försäkring under 2024.

2550

Så många besökare hade Afa Försäkrings åtta forskningsseminarier under 2024.

177

Så många olika forskningsprojekt som är finansierade av Afa Försäkring pågår just nu.



”Kvinnor i välfärden blir sjuka av stress”

Suntarbetsliv är fack och arbetsgivares förening som arbetar för att skapa friskare arbetsplatser inom kommuner och regioner. Att mildra effekterna av stress är en av de stora utmaningarna, enligt vd **Karin Hagman**.

TEXT PER CORNELL FOTO SUNTARBETSLIV

Berätta lite mer om er roll inom svenskt arbetsliv!

– Det som är så bra med oss är att vi ger svaret på ”hur” man ska lösa utmaningar kopplade till arbetsmiljö inom välfärden. Vi är konkreta och vi erbjuder olika typer av verktyg, utbildningar och annat material inom hela arbetsmiljöområdet. Det fina är att parterna på arbetsmarknaden är överens om att finansiera detta så allt är gratis och baseras till stor del på den forskning som kommer från Afa Försäkring.

Vad tror du är ert viktigaste bidrag?

– Just nu tror jag det är kring friskfaktorer. Parterna satsar väldigt mycket på detta och vi har tagit fram bra material kring de åtta friskfaktorer som är gemensamma för arbetsplatser där människor mår bra och trivs. Det handlar mycket om att vända reaktivt arbete till proaktivt.

Vilka är de stora frågorna för den offentliga sektorn?

– Den kanske största framtidsfrågan är att lösa kompetensförsörjningen. Den demografiska utvecklingen gör att vi kommer att få svårt att driva välfärden framåt. Då blir att bidra till bra arbetsplatser med friska medarbetare vår kanske viktigaste uppgift just nu.

Aldrig har så många blivit sjuka av stress som nu, hur ser du på det?

– Vi vet att det är kvinnor inom välfärden som blir sjuka av stress. Så har det varit länge,

men det är värre nu än någonsin. Det talas mycket om rätt till heltid, men man ska orka jobba heltid också. Många som jobbar inom välfärden har inte förutsättningarna för att klara det.

Vad kan Suntarbetsliv göra åt det problemet?

– Det vi kan göra är att bidra med kunskap och inspiration. Till exempel gör vi en stor satsning på chefers arbetsmiljö. Väldigt mycket vilar på chefer inom välfärden.

De ska lösa andras arbetsmiljö, men vem bryr sig om deras egen? Min uppmaning till alla som bryr sig om arbetsmiljö är att gå in på vår webbplats. Det finns enormt mycket inspirerande material och goda exempel på hur det går att lösa problem som många upplever. Man behöver inte uppfinna hjulet igen – kunskapen finns på Suntarbetsliv, www.suntarbetsliv.se. ■

DET HÄR ÄR SUNTARBETSLIV

- ▶ En ideell förening som drivs av de fackliga organisationerna och arbetsgivarorganisationerna SKR och Sobona.
- ▶ Målgruppen är anställda inom kommuner och regioner.
- ▶ Uppdraget är att sprida kunskaper om förebyggande, hälsofrämjande och rehabiliterande insatser inom arbetsmiljöområdet.
- ▶ Suntarbetsliv grundades 2012 och har drygt 30 medarbetare.

I NÄSTA NUMMER

Så jobbar Prevent med att sprida kunskap om arbetsmiljö inom privat sektor.