

Hälsosammare arbetsliv när arbetsgivare och akademi krockar arm

Arbetsgivare behöver arbeta mer medvetet, aktivt och vetenskapligt för att främja återhämtning och motverka utmattning, särskilt bland medarbetargrupper med hög belastning både på jobbet och fritiden. Det anser företrädare för Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad och forskare på Högskolan Kristianstad som samarbetat i en studie för att kartlägga och förbättra anställdas återhämtningsmöjligheter. Fördjupad kunskap om medarbetarnas mående gör det lättare att ta fram strategier och verktyg som skapar hållbar hälsa och minskar sjukfrånvaron.

En helt avgörande förutsättning för ett hälsosamt arbetsliv är återhämtning, det vill säga reparation av kropp och själ efter negativ stress och andra påfrestningar. Vi lever i ett samhälle med högt tempo och stigande krav på produktivitet och effektivitet. Utan vila och kraftsamling riskerar vi att bli sjuka.

I studien på Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad har omkring 30 medarbetare medverkat genom gruppintervjuer och dagboksanteckningar. Bilden som framträder följer den allmänna trenden i samhället med fler arbetsuppgifter, högre prestationskrav och mindre utrymme för social samvaro. De flesta medarbetare har reglerad arbetstid, vilket är en faktor som underlättar vila och återhämtning. Men för kvinnor med familj i åldern 30–45 år ökar belastningen efter jobbet. Skälet är att de tar ett så stort ansvar för att planera och organisera det icke-betalda hemarbetet, det som i arbetslivsforskningen kallas det tredje skiftet.

Det är i och för sig ingen nyhet att föräldrar med små barn ägnar stor möda åt familjelivet och har svårt att hitta balansen mellan arbete och fritid. Det uttrycker både männen och kvinnorna. Uppfattningen bland småbarnsföräldrarna är att de och deras partners delar ganska lika på det arbete som utförs i hemmet. Men vid en närmare analys av dagboksanteckningarna framgår att en övervägande majoritet av kvinnors aktiviteter på fritiden kan kopplas till partner, familj och barn, medan männen i mindre utsträckning rapporterade just sådana aktiviteter. I ett efterföljande uppföljningssamtal bekräftades bilden av att kvinnor tar ett större ansvar för organisering, uppföljning och planering av aktiviteter i hemmet. De är med andra ord projektledare för det obetalda arbetet. Ansvaret för hemmet gör sig även påmint under arbetstid och läggs då som en extra börda på kraven på arbetsprestationer. Kvinnors berättelser om ett typiskt vardagsdygn visar att det finns en stor obalans mellan å ena sidan mobilisering och prestation och å andra sidan återhämtning. De små pauser som uppstår, ägnas i hög grad åt så kallad slösurf på mobilen. Flera angav att de hade svårt att koncentrera sig längre stunder.

Den situation som kvinnorna befinner sig i är särskilt oroande. Här behöver vi och andra samhällsaktörer dels ha en diskussion om hur vi ökar jämställdheten mellan män och kvinnor, dels ta fram åtgärder som stödjer och underlättar återhämtning. Som ett resultat av forskningsprojektet har det utarbetats en verktygslåda som kompletterar de hälsotjänster Länsförsäkringar Göinge-

Kristianstad redan erbjuder, exempelvis samtalsstöd, stresshantering, sömnrådgivning och smärthantering.

Ett hälsoförebyggande arbete är långt ifrån en "quick fix" och behöver därför anpassas, systematiseras och integreras i vardagen. Det blir en prioriterad uppgift för chefer på Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad framöver.

Genom att kartlägga möjligheterna till återhämtning har vi fått värdefulla insikter om arbetssituationen, de komplexa utmaningar som finns i olika medarbetargrupper och behovet av åtgärder. Problem som tidigare inte uppmärksammats har kommit i dagen. Lärdomen är att fördjupad kunskap ger möjlighet att arbeta mer strategiskt och genomgripande med återhämtning och hälsa på arbetet.

Vi uppmanar fler arbetsgivare att kroka arm med akademien på det sätt som Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad har gjort. Det för forskningen framåt samtidigt som arbetsplatsen kan utvecklas med hjälp den senaste kunskapen och de bäst lämpade metoderna för förebyggande arbete. Genom att genomföra förändringar för en mer välmående arbetsplats, kan vi gemensamt skapa ett hälsosammare arbetsliv och på sikt ett hälsosammare samhälle.

Niklas Larsson, vd Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad

Ann Ohlsson, chef Utveckling & Affärsstöd Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad

Den vetenskapliga artikeln om studien där Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad har ingått finns publicerad i senaste numret av Arbetsmarknad & Arbetsliv, <https://journals.lub.lu.se/aoa/article/view/19670>