



# Skadligt bruk i arbetslivet – från insikt till handling

**Skadligt bruk kan påverka både individers hälsa och organisationers arbetsmiljö och långsiktiga hållbarhet. Med ökad förståelse, tydliga arbets sätt och tidiga insatser kan problem förebyggas – vilket minskar sjukfrånvaron och skapar tryggare arbetsmiljöer.**

**Afa Försäkring har finansierat forskningsprogrammet Skadligt bruk i arbetslivet. Åtta forskningsprojekt har tillsammans tagit fram ny kunskap om hur arbetsplatser kan förebygga och rehabilitera alkohol-, drog- och spelbruk som påverkar arbetsförmågan. Satsningen omfattade 30 miljoner kronor och pågick mellan 2022 och 2025.**



# 8 projekt ingick i FoU- programmet

# 1 Kartläggning av riskbruk av alkohol i arbetslivet

Emelie Thern, Karolinska Institutet

## Syfte

Forskningens syfte var att ta reda på var i arbetslivet riskbruk av alkohol uppstår, vilka arbetsmiljöfaktorer som ökar risken, och hur dessa kan leda till att personer får svårare att stanna kvar i eller återvända till arbetslivet.

## Resultat

- Riskbruk är vanligare i vissa yrken och branscher, som exempelvis inom bygg-, hotell och restaurangbranscherna, försäkrings- och finansbranschen men även bland chefer,
- psykosocial arbetsmiljö (t.ex. krav och kontroll) och socialt stöd påverkar riskbruk för män och kvinnor på olika sätt beroende på yrke,
- sämre livskvalitet och låg socioekonomisk status ökar risken för alkoholproblem,
- alkoholproblem leder ofta till sjukskrivning, längre frånvaro och svårare att komma tillbaka i arbete.

## Slutsatser och insikter

Forskningen visar att riskbruk av alkohol skiljer sig mellan olika branscher och yrken, inte bara inom de mest utsatta grupperna. Den visar också hur arbetsmiljö och hälsa hänger ihop med alkoholkonsumtion och dess effekter på individen. Resultaten är viktiga för att utforma bredare förebyggande insatser på arbetsplatser.

# 2 Skadligt alkoholbruk bland kvinnor och män i olika branscher på svensk arbetsmarknad

Susanna Toivanen, Mälardalens universitet

## Syfte

Projektet undersökte hur vanligt problematiskt alkoholbruk är i olika branscher, skillnader mellan kvinnor och män samt hur arbetsstress, emotionella krav, ledarskap och psykisk ohälsa hänger ihop med alkoholbruk och framtida sjukfrånvaro.

## Resultat

- Problematiskt alkoholbruk förekom hos cirka 6,6 procent av de yrkesverksamma,
- vanligare med alkoholbruk bland män,
- graden av alkoholbruk varierade mellan olika branscher där service, bygg, samt gruvindustri visade högre nivåer,
- olika former av arbetsstress ökade risken för problematiskt alkoholbruk över tid,
- emotionella krav, långvarig stress och depressiva symptom var nära kopplade till alkoholbruk, medan gott ledarskap kan fungera som skyddsfaktor,
- alkoholproblem visade sig också vara en tydlig riskfaktor för framtida sjukfrånvaro.

## Slutsatser och insikter

Projektet visar att arbetsstress är en central riskfaktor för problematiskt alkoholbruk, och att bransch- och könsskillnader är viktiga att beakta. Resultaten nyanserar bilden av hur psykisk ohälsa och alkoholbruk samspelar och lyfter fram ledarskap och organisatoriska villkor som betydelsefulla faktorer i förebyggandet av alkoholrelaterade problem i arbetslivet.

# 3 Skadligt bruk av alkohol och droger bland vårdpersonal i Sverige – förekomst, riskfaktorer och konsekvenser för patientarbetet

Emma Brulin, Karolinska Institutet

## Syfte

Projektet syftade till att öka kunskapen om skadligt bruk av alkohol, droger och vissa receptbelagda läkemedel bland läkare, sjuksköterskor och undersköterskor. Det skulle också ta reda på hur vanligt substansbruk är i dessa yrkesgrupper samt undersöka skillnader mellan dem. Forskarna undersökte kopplingar till depression, utmattning och sjukfrånvaro, liksom hur arbetsmiljöfaktorer påverkar riskerna samt hur substansbruk kan påverka förmågan att utföra sitt arbete säkert.

## Resultat

- Ungefär 4 procent hade problemdrickande och 1–2 procent använde droger,
- depression hängde ihop med problemdrickande, medan utmattning hängde ihop med drog-användning,
- en dålig arbetsmiljö ökade risken för utmattning, vilket i sin tur ökade risken för alkoholrelaterade problem,
- gott ledarskap kan minska risken för problemdrickande.

## Slutsatser och insikter

Projektet har stärkt kunskapen om substansbruk inom vården och visar behovet av bättre arbetsmiljön, policyer och rutiner för att förebygga missbruk och stödja personal med substansproblem. Ytterligare forskning behövs för att utveckla evidensbaserade modeller för förebyggande arbete och stärka kvalitet och säkerhet för patienter och personal.

# 4 Övergång från måttligt till skadligt drickande – riskfaktorer genom livet

**Katalin Gémes**, Karolinska Institutet

## Syfte

Projektet undersökte varför vissa utvecklar dryckesvanor till en skadlig nivå. Fokus låg på hur arbetsstress, familjestress, långa arbetstider, obalans mellan jobb och privatliv, psykisk ohälsa och socialt stöd påverkar denna utveckling – och om kvinnor och män påverkas olika.

## Resultat

- Stress i arbete, långa arbetstider och konflikt mellan jobb och privatliv ökade risken för riskfylld alkoholkonsumtion,
- det fanns samband mellan riskfyllt drickande och socioekonomiska faktorer,
- familjerelaterad stress ökade risken för att utveckla riskfylld alkoholkonsumtion med 50 procent.

## Slutsatser och insikter

Resultaten visar att både stress i arbetslivet och stress i familjelivet kan bidra till att alkoholvanor förvärras över tid. Genom att skapa en bättre arbetsmiljö som minskar stress samt skapar bättre stöd – både på jobbet och privat – kan man förebygga att måttligt drickande utvecklas till skadliga nivåer.

# 5 Att förstå spel om pengar på jobbet – hur kultur, policys och risker hänger ihop

Jonas Rafi, Stockholms universitet

## Syfte

Projektet syftade till att förstå hur spel om pengar påverkar arbetslivet och hur policys, arbetsplatskultur och möjligheten att spela under arbetstid hänger ihop – och vilka negativa konsekvenser som kan uppstå för både individ och organisation.

## Resultat

- Studien visar att spel om pengar är en tydlig men ofta osynlig arbetsmiljörisk,
- endast en liten andel av medarbetarna kände till att arbetsplatsen hade en spelpolicy, och de policys som fanns var ofta otydliga,
- bland personer med spelberoende hade 95 procent spelat under arbetstid vilket lett till negativa konsekvenser som exempelvis försämrad arbetsprestation, trötthet, frånvaro, konflikter i arbetsgruppen eller säkerhetsrisker i arbetet,
- spelande möjliggörs av lättillgänglig digital teknik och sker ofta i det dolda på grund av skam hos brukaren,
- tydligare riktlinjer och ett mer aktivt ansvarstagande från chefer efterfrågas.

## Slutsatser och insikter

Resultaten ger arbetsgivare, HR och företagshälsovård ett konkret stöd i att förebygga och hantera spelproblem på jobbet. Tydliga regler, tidig upptäckt och ett stödjande bemötande kan minska risker och underlätta hjälpinsatser. Projektet betonar att spel om pengar bör ses som en arbetsmiljöfråga, särskilt i en tid där digital tillgänglighet gör det möjligt att spela när som helst.

# 6 Universell alkoholprevention på arbetsplatsen: Vad kan vi lära av de goda exemplen?

Kristina Sundqvist, Stockholms universitet

## Syfte

Projektet ville ta reda på vilka organisatoriska faktorer som gör alkoholpreventivt arbete effektivt, till exempel vad som kännetecknar arbetsplatser där riskkonsumtionen minskar, hur olika strategier påverkar anställdas attityder och hur chefer och HR upplever möjligheter och hinder i det förebyggande arbetet.

## Resultat

- Det räcker inte bara att ha en alkoholpolicy – den måste vara känd och användas i praktiken,
- det som verkligen kan göra skillnad är: tydliga rutiner, chefers information och stöd, utbildning som gör medarbetare trygga att agera vid oro,
- arbetsplatser som lyckats minska riskkonsumtion kännetecknades av: stödjande ledarskap, öppen dialog, tydligt fokus på medarbetarens välmående,
- tidiga insatser kan däremot försvåras av hinder och faktorer som: osäkerhet, rädsla att göra fel, otydlighet kring vad som räknas som problem.

## Slutsatser och insikter

Resultaten visar vilka organisatoriska förutsättningar som kan stärka alkoholprevention i arbetslivet. Policyer behöver förankras tydligt och följas upp med praktiska rutiner. Chefer och HR spelar en nyckelroll, men behöver utbildning och organisatoriskt stöd. En omsorgsfull och öppen arbetsplatskultur kan underlätta tidiga insatser. Alkoholprevention kan med fördel integreras i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

# 7 Chefernas roll i alkoholprevention på arbetsplatsen

Gunnel Hensing, Göteborgs universitet

## Syfte

Projektet undersökte vilka förutsättningar chefer har – både individuellt och organisatoriskt – för att arbeta förebyggande med alkoholfrågor på arbetsplatser. Det undersöktes även hur ett ”lärandelab” kan stärka HR-personalens arbete med att minska riskfyllt drickande på arbetsplatsen.

## Resultat

- Chefer som hade utbildning, hade stöttat en medarbetare med problem, eller arbetade på en arbetsplats med en tydlig strategi genomförde fler preventiva åtgärder,
- samtidigt fanns tydliga hinder som: tidsbrist, brist på kunskap, hög personalomsättning och otydliga rutiner,
- lärandelabbet ökade förståelsen för universell alkoholprevention – insatser riktade till alla medarbetare är ett effektivt och genomförbart sätt att förebygga problem.

## Slutsatser och insikter

Projektet visade att de flesta chefer ansåg att arbetsplatsen är en naturlig arena för alkoholprevention. Projektets samlade resultat visar att alkoholprevention i arbetslivet inte främst handlar om att ha en policy på plats, utan om hur organisationen som helhet skapar förutsättningar för att chefer ska kunna agera tidigt och tryggt. En effektiv alkoholprevention kräver både individuella resurser hos cheferna och organisatoriska förutsättningar som möjliggör ett aktivt, samordnat och långsiktigt förebyggande arbete.

# 8 Digitalt stöd för skadligt bruk via företagshälsan

Magnus Johansson, Karolinska Institutet

## Syfte

Projektet har undersökt hur digitalt stöd, via telefon och internet, kan användas inom företagshälsan för att hjälpa medarbetare med skadligt alkoholbruk. Målet var att se om digitala lösningar kan fungera som ett komplement till traditionella insatser vid skadligt alkoholbruk inom företagshälsovården.

## Resultat

- Studien visar att det finns en låg benägenhet att söka hjälp via företagshälsan, endast 4 procent angav att de i första hand skulle söka hjälp hos företagshälsan,
- digitala stödinsatser både är genomförbara och uppskattade av personal och medarbetare främst för att de ger möjlighet till anonymitet, kan användas utan att cheferna involveras direkt och är lättillgängliga,
- resultaten tyder på en ökning av hjälpsökande när digitalt stöd införs.

## Slutsatser och insikter

Digitala interventioner kan bidra till att minska gapet mellan de som behöver hjälp för skadligt bruk och de som faktiskt får stöd. En beprövad behandlingsmetod för skadligt bruk inklusive former för spridning till medarbetare finns nu tillgänglig för användning av företagshälsor och arbetsgivare.



Afa Försäkring  
106 27 Stockholm • 0771-88 00 99 • [afaforsakring.se](http://afaforsakring.se)

**afa**  
FÖRSÄKRING