

SAMVERKAN. Arbetsgivare och anställda löser stressen på djursjukhuset

LEDARSKAP. Så destruktiva är svenska chefer enligt ny forskning

Trygg på jobbet

Nr 1 • 2022
En tidning från
Afa Försäkring

LITEN OLYCKA GAV STORA PROBLEM

Ibland måste det gå fort på neonatal-IVA i Linköping. Så fort att **Lena Trossö** inte hann tänka på sig själv i första hand. Då var olyckan framme.



»Lättare att gilla jobbet igen«

Pandemins restriktioner har slitit både på individer och på organisationer. För egen del har det blivit mycket tid nere i källaren på hemmakontoret. Och för de över 600 personer som jobbar på Afa Försäkring har det varit många olika lösningar för att få verksamheten att löpa på. Vissa har varit tvungna att finnas på plats på kontoret, andra har fått stanna hemma. Hemma och hemma förresten. Vi har haft anställda som jobbat från alla möjliga olika platser under de här två åren. Men kärnuppslaget har vi hela tiden klarat av.

Som på många andra håll pågår det nu diskussioner hos oss om vad vi kan ta med oss och vad vi har lärt oss under pandemin.

»Jag kan inte tänka mig ett bättre tillfälle att få mötas, dela erfarenheter och inspireras kring de stora och viktiga arbetsmiljöfrågorna.«

Den digitala mognaden som vi fått vill jag inte vara utan. Samtidigt är det mycket kring kreativitet, samarbete och samverkan som har blivit lidande.

Därför är det extra glädjande att arbetslivets mötesplats Gilla Jobbet nu kan hållas live igen. Vi finns med som arrangörer, tillsammans med Prevent och Suntarbetsliv. Temat är just samarbete och samverkan. Jag kan inte tänka mig ett bättre tillfälle att få mötas, dela erfarenheter och inspireras kring de stora och viktiga arbetsmiljöfrågorna. Vi utgår från att det kommer att bli fullbokat, om det inte redan är det, men missa inte möjligheten att streama de mest spännande seminarierna, om ni inte kan delta på plats den 26 april. Apropå digital mognad.

Gilla Jobbet är en del av vårt viktiga förebyggande arbete. Men när olyckan är framme finns våra försäkringar. Det har Lena Trossö i Linköping fått erfara. I brådskan på neonatal-IVA skadade hon sig – och fick ersättning från oss. ■



Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör

I DETTA NUMMER

4. I KORTHET

Vanligaste insatserna vid rehabilitering

5. SIFFROR

Här är kroppsskadorna som dominerar

6. SÅ GÖR VI

Arbetslivets mötesplats åter live

8. REPORTAGE

Så tog djursjukhuset tag i arbetsmiljön

13. FORSKNING

Vanligaste beteendet bland destruktiva chefer

14. MÖTET

Arbets-skadan som fortfarande känns

18. INSIKT

Fördelarna med mer kontorsjobb ute

20. TRE TYCKER TILL

Så förändras våra branscher



Äntligen dags för Gilla Jobbet!
Sid 8.



Liten skada gav stora problem.

Sid 14

73%

av dem som har fått en godkänd arbets-sjukdom i muskler och skelett är män.

Sid 5



Utejobba har sina fördelar.

Sid 18

9 av 10 är försäkrade genom 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
www.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
www.splayone.com

FORMGIVARE

Vendela Nylund

PRODUKTION

Splay One

REDAKTIONSRÅD

Kristina Roxenborn,
Marie-Louise Forslund,
Linda Harling, Maria Schütt,
Frida Winnerstig, Malin Artvin,
Sara Kilander, Erik Ljunglöf

UPPLAGA

10 000

TRYCK

TMG Sthlm

OMSLAGSFOTO

Satu Knape



Samverkan ger Säkerhetsparken en skjuts

Elever inom bygg och anläggning får numera möjlighet att besöka Byggbranschens Säkerhetspark helt gratis. Detta genom Afa Försäkrings stöd och ett pilotprojekt initierat av partsbolaget Galaxen Bygg.

SÄKERHET. Byggbranschen är en av de mest skadedrabbade, både vad gäller arbetsolyckor och arbetssjukdomar, enligt statistik från Afa Försäkrings skadedatabas.

Afa Försäkring finns med och finansierar Byggbranschens Säkerhetspark. Samarbetet rör den del av verksamheten som handlar om utbildningsinsatser riktade mot gymnasieelever.

– Det finansiella stöd som Afa Försäkring står för gör att verksamheten kan utveckla ett utbildningskoncept och erbjuda skolor och utbildningar inom bygg och anläggning möjlighet att besöka parken gratis, säger Susanna Stymne Airey, chef för enheten Förebygga på Afa Försäkring.

– Genom samarbetet vill vi skapa tryggare och säkrare arbetsplatser för elever och studenter inom bygg och anläggning inför deras praktik och

kommande arbetsliv. Målet är att under tre år få 6 000 elever, studenter och lärare att komma till parken.

2022 tar utbildningssatsningen i parken ett rejält kliv framåt på flera sätt. Ett pilotprojekt med satsning på gymnasieskolor, initierat av partsbolaget Galaxen Bygg, har dragit i gång.

– Galaxen Byggs pilotprojekt rimmar väl med vår samverkan med Byggbranschens Säkerhetspark, eftersom de vänder sig till samma målgrupper som vi gör i vårt projekt, nämligen elever inom bygg och anläggning, säger Susanna Stymne Airey.

Galaxen Bygg är ett branschinitiativ som arbetar med arbetsmiljö och säkerhet inom byggbranschen och nu tar de med ett besök i Byggbranschens Säkerhetspark i det utbildningspaket de skapat för gymnasieskolor.

Pilotprojektet innebär att det från och med detta läsår ingår ett besök i Byggbranschens Säkerhetspark som ett obligatorium för elever i årskurs 3 på bygg- och anläggningsprogrammet i delar av landet.

Om pilotprojektet faller väl ut kommer det att utvidgas till hela landet. Det skulle innebära att alla som utbildar sig inom bygg på gymnasienivå i Sverige kommer att besöka Säkerhetsparken.

– Förutom gymnasieskolor innebär Afa Försäkrings satsning på parken att även vuxnelever på yrkeshögskolor inom bygg och anläggning kan besöka Byggbranschens Säkerhetspark, säger Susanna Stymne Airey. ■

SÄKERHETSPARKEN

► Säkerhetsparken kan besökas både av yrkesverksamma och personer som utbildar sig inom bygg och anläggning.

► Afa Försäkrings stöd möjliggör ett utbildningskoncept för skolor och utbildningar inom bygg och anläggning med kostnadsfria studiebesök.

► Galaxen Bygg har satsat på ett pilotprojekt som gör det obligatoriskt för årskurs 3 på bygg- och anläggningsprogrammet i delar av landet att göra ett studiebesök i parken.

► Byggbranschens Säkerhetspark drivs av en ekonomisk förening med många bolag inom branschen som medlemmar, bland annat Byggföreningen, Byggbranschens Yrkesnämnd och Galaxen Bygg.

30

miljoner kronor till forskning om arbetsmiljö och hälsa.
I Afa Försäkrings fjärde anslagsomgång 2021 satsas medlen på tio olika projekt.



Corona smittar främst genom luften

ARBETSMILJÖ. Forskare vid Lunds universitet och tekniska högskola presenterade nyligen en kunskapsmanställning av hur corona smittar och vilka som är de mest effektiva sätten att skydda sig. Den vanligaste smittvägen är via luften.

– Den mest effektiva skyddsåtgärden är att eliminera smittriskan, till exempel genom distansarbete. Nästa nivå är att minska exponeringen så mycket som möjligt genom exempelvis avstånd, handtvätt och ventilation, säger Jakob Löndahl, docent i aerosolteknologi vid Lunds tekniska högskola.

– Personlig skyddsutrustning som munskydd och visir har effekt men bör användas tillsammans med andra skyddsåtgärder. Det är viktigt att hjälpa de anställda att göra rätt genom exempelvis information om risker eller att organisera arbetet på ett sätt som minskar smittriskan, fortsätter han. ■

»Utbildningen gav många påminnelser om vad vi behöver tänka på.«

Nöjd kursdeltagare som tagit del av stöd för arbetsmiljöutbildning från Afa Försäkring.

Många gymnasieelever kommer att besöka Säkerhetsparken i år.

1 000 har lärt sig att falla som i judo

TRYGGHET. Fallkompetensprojektet som Afa Försäkring och Svenska judoförbundet drivit under fyra år har nyligen avslutats. Fler än 100 arbetsplatser runtom i landet har fått kostnadsfri judoinspirerad fallträning för cirka 1 000 anställda. Över 10 000 personer har deltagit vid ett prova-på-tillfälle.

– Syftet med att erbjuda träningen är att minska skadorna vid fallolyckor. Det är den vanligaste arbetsolyckan och ett stort folkhälsoproblem, säger Eva Hytönen, projektledare på Afa Försäkring.

Forskning knuten till projektet, som genomförts av Högskolan Dalarna, visar att fallträningsprogrammet är en effektiv träningsform för att förebygga risken för fallolyckor och minska risken att skadas vid ett fall. ■



Faller rätt.

Afa Försäkring har blivit tjänstepensionsföretag

PENSION. Den 9 december 2021 godkände Finansinspektionen Afa Försäkrings ansökan om att omvandlas till tjänstepensionsföretag, i enlighet med lagen om tjänstepensionsföretag. Omvandlingen omfattar de tre försäkringsbolagen Afa Sjukförsäkringsaktiebolag, Afa Trygghetsförsäkringsaktiebolag och Afa Livförsäkringsaktiebolag och skedde den 1 januari 2022. Förändringen har ingen direkt påverkan på arbetsgivare och försäkrade, men däremot indirekt, då det nya regelverket som styr Afa Försäkring är bättre anpassat till verksamheten. ■

Samtal med psykolog är vanligaste rehabiliteringen för kvinnor.



Grupperna som behövde mest rehabstöd

Det är stora könsskillnader kring vilken rehabilitering som behövs visar en ny rapport.

REHABILITERING. En genomgång av hur arbetsgivarna har använt rehabiliteringsstödet under de senaste fem åren visar en rad skillnader. Rehabiliteringsstödet ger arbetsgivare möjlighet att få ekonomisk ersättning vid arbetslivsriktad rehabilitering eller vid förebyggande insatser. Stödet omfattar beroendebehandling, samtal med psykolog eller psykoterapeut, stress- och livsstilsförändringskurser och omskolning och kan sökas av arbetsgivare. Stödet är knutet till försäkringen AGS och AGS-KL.

Under perioden 2015–2020 har cirka 7 000 rehabiliteringsärenden godkänts av Afa Försäkring. 70 procent gäller kvinnor och 30 procent män. En förklaring till att fler kvinnor än män har beviljats ekonomiskt stöd är att cirka 4 av 5 av ärenden är AGS-KL (kommuner

och regioner) och den sektorn är kvinnodominerad.

Bland kvinnor är den vanligaste rehabiliteringsåtgärden samtal med psykolog eller psykoterapeut. Den främsta orsaken till rehabiliteringsåtgärd är tidigare långvarig sjukfrånvaro till följd av anpassningsstörningar och reaktion på svår stress. Det är färre kvinnor som

logsamtal är den näst vanligaste rehabiliteringsåtgärden för män. Kurser i stresshantering eller livsstilsförändring är en betydligt vanligare rehabiliteringsåtgärd för kvinnor än för män.

De yrkesgrupper där flest har genomgått rehabilitering är yrkesgruppen undersköterskor, vårdbiträden, personliga assistenter mfl, för kvinnor. För

»Bland kvinnor är den vanligaste rehabiliteringsåtgärden samtal med psykolog eller psykoterapeut.«

beviljas beroendebehandling jämfört med män.

För män är den vanligaste orsaken till att arbetsgivaren ansökt om ekonomiskt stöd en beroendebehandling och det är främst alkoholmissbruk. Psyko-

män är det metall och övrigt industriellt arbete. Rapporten visar också att 71 procent av de som genomgått rehabilitering återgår i arbete, 21 procent förblir sjukskrivna och för 8 procent upphör anställningen. ■

Tre av fyra drabbade är män

Tungt arbete, olämpliga arbetsställningar och ensidigt arbete är vanliga orsaker bakom arbetsjukdomar i muskler och skelett – den fjärde vanligaste arbetssjukdomen.



NÅGRA TYPFALL

En man i 60-årsåldern som tillhör yrkesgruppen betong-, bygg-, och anläggningsarbete.
Diagnos: ledsjukdom

En kvinna i 50-årsåldern som arbetat inom hälso- och sjukvården.
Diagnos: sjukdomar i mjukvävnader.



Flest fall bland metall- och industriarbetare

Bland män är arbetssjukdomar i muskler och skelett mest förekommande hos metall- och industriarbetare, följt av betong-, bygg- och anläggningsarbetare. Den tredje största yrkesgruppen är byggnadsarbetare. För kvinnor har flest skador inträffat i gruppen undersköterskor, vårdbiträden, personliga assistenter m fl, en starkt kvinnodominerad grupp. Näst vanligast är sjukdomarna bland metall- och industriarbetare, följt av dem som arbetar i restaurang och storkök. Även kvinnliga städare och fönsterputsare drabbas oftare av skador.

73%

AV DEM SOM FÅTT EN GODKÄND ARBETSSJUKDOM I MUSKLER OCH SKELETT ÄR MÄN.

Ryggsjukdomar vanligt

Vanligast är ryggsjukdomar, ledsjukdomar och sjukdomar i mjukdelarna. För män är det vanligast med ryggsjukdomar, ofta med besvär i ländryggen. Kvinnor har däremot oftare besvär med sjukdomar i mjukdelarna, som till exempel tennisarmbåge eller skada i axel. Till ledsjukdomar hör bland annat artros och ledvärk. När kvinnor drabbas av ryggsjukdomar sitter besvären oftast i nacken, medan män har mer besvär i ländryggen.

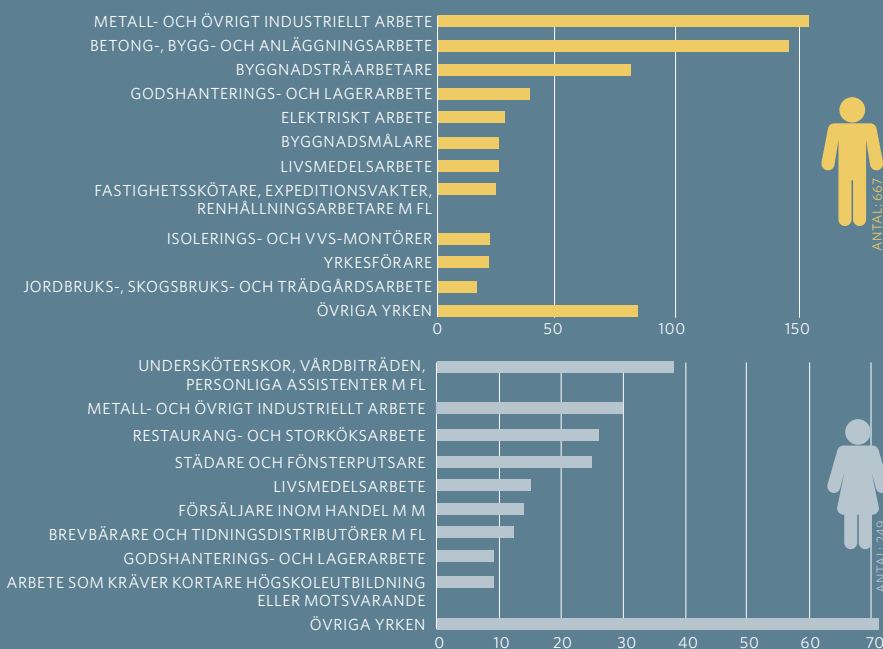
Fler män drabbas

Majoriteten av skadorna, 73 procent, drabbar män. Det beror på att arbetsjukdomar i muskler och skelett är vanligare i mansdominerade yrken.

Vanligast i privat sektor

Av de 916 arbetssjukdomar i muskler och skelett som godkändes 2011–2020 gällde närmare 800 privat sektor, som har flest anställda. 79 procent av de drabbade var män. I kommuner och regioner godkändes färre än hundra arbetssjukdomar under de senaste tio åren och 71 procent av de drabbade var kvinnor. Endast ett fåtal skador inträffade i statlig sektor.

GODKÄNDA ARBETSSJUKDOMAR I MUSKLER OCH SKELETT 2011–2020 UTIFRÅN YRKEGRUPP OCH KÖN.



Gilla Jobbet är tillbaka!

Sveriges största arbetsmiljöevent kan äntligen arrangeras igen. Här samlas experter och intresserade för en heldag med fokus på samverkan och samarbete. Vi tog ett snack med Gilla Jobbets kommunikationsansvariga, **Petra Lundberg**.

TEXT PER CORNELL FOTO GILLA JOBBET

Hur ser upplägget ut för Gilla Jobbet den 26 april?

- Det blir ett fysiskt event med cirka 1 300 platser, efter två år av digitala event. Men som redan långt före pandemin kommer det också att vara möjligt att delta digitalt och att titta på seminarier i efterhand på vår Youtubekanal. Vi kommer dock inte att kunna sända och spela in allt eftersom mycket pågår samtidigt.

Kan du berätta lite mer om dagen och hur den är planerad?

- Vi har ett övergripande tema som är samverkan/samarbete. Det blir ett smörgåsbord av seminarier. Sammanlagt håller vi 26 olika seminarier, men för att fler ska få chansen att delta hålls varje programpunkt två gånger. Passen är antingen 90 eller 40 minuter och deltagarna kan välja ett långt eller två korta på förmiddagen respektive eftermiddagen. Dagen inleds och avslutas tillsammans och det är därför 1 300 personer är maxantal. Det är så många som stora scenen på City Conference Centre tar in.

Berätta lite om programmet!

- Vi utgår i första hand från arbetsmiljöforskning som Afa Försäkring finansierar och från de verktyg som Prevent och Suntarbetsliv erbjuder. Det ska vara en mix av bredare ämnen och mer nischat. Sedan tidigare vet vi vad som är uppskattat och många talare återkommer med seminarier som de har utvecklat sedan sist. Exempel på programpunkter är: Chefens egen arbetsmiljö, Hållbart digitalt arbetsliv, Tala om stress, Mobbning, Sexuella trakasserier, Kemiska hälsorisker och mycket mer.

Ni har fått ställa in liveeventet i två år, hur ser ni på att vara tillbaka?

- Det känns bra! Vi fick avbryta vår turné i mars 2020 när pandemin började. Eftersom möten och dialog är en viktig ledstjärna för oss är det viktigt att låta människor kunna träffas på riktigt. Vi

kallar Gilla Jobbet för arbetslivets mötesplats. Det ska vara en dag för inspiration och möten.

- Däremot tror jag att vi kommer att nå många med våra direktsändningar också. För vissa kan det vara svårt att komma till

Stockholm för att delta. Dessutom kan vi bara ta emot 1 300 personer. Då kan det vara praktiskt att koppla upp sig. Vi vet att många samlar sig i grupper på sina arbetsplatser och tittar tillsammans.

Förutom seminarier, vad händer under dagen?

- Man får träffa de arrangerande parterna Suntarbetsliv, Afa Försäkring och Prevent. Det blir också fika och lunch för alla deltagare. Och inledning/avslutning med komikern Jan Bylund.

Om vi zoomar ut lite, har pandemin påverkat arbetsmiljöområdet, som du ser det?

- Var ska jag börja? Självklart, och på många sätt. Det pågår nog många diskussioner kring hur framtida arbetssätt kommer att bli och jag tycker det är ett väldigt bra tillfälle att bli inspirerad kring frågorna på Gilla Jobbet.

Det har ju talats om att det finns en vårdskuld, kan det finnas även en arbetsmiljöskuld efter pandemin?

- Det kanske det kan göra, men samtidigt har pandemin verkligen satt

arbetsmiljöfrågorna i fokus. De flesta har fått gå från ord till handling när det gäller till exempel riskbedömningar och systematiskt arbetsmiljöarbete. Jag tror att området har fått en skjuts. ■

GILLA JOBBET

► **När/var:** 26 april 2022 09.00–16.00 (men vi kommer att öppna portarna eller sändningen i god tid). Stockholm, City Conference Centre, Barnhusgatan 12–14 eller digitalt.

► **Anmälan:** Eventet är kostnadsfritt och platserna är begränsade till 1300. Först till kvarn. Anmälan via gillajobbet.se.

► **Arrangör:** Afa Försäkring, Suntarbetsliv och Prevent. Gilla Jobbet är arbetsmarknadens parterers unika satsning för att inspirera till ett förebyggande och hälsofrämjande arbetsmiljöarbete på landets arbetsplatser.



Petra Lundberg



Äntligen kan Gilla Jobbet arrangeras live igen.



»Eftersom möten och dialog är en viktig ledstjärna för oss är det viktigt att låta människor kunna träffas på riktigt.«



Arbetsmiljön i fokus hela dagen.



De tog tag i stressen på djursjukhuset

På Anicura djursjukhus i Falun är stressen den stora utmaningen för veterinärerna. En mindre grupp kollegor har fått i uppgift att lösa problemen. Flera förändringar har gjorts.

TEXT KARIN JANSON FOTO MARIA HANSSON

Veterinären Emil Nordh går på sitt eftermiddagspass halv ett. Just i dag jobbar han på operationsavdelningen och vet inte hur dagen kommer att se ut, eftersom han kommer att ta hand om akuta operationer. Efter överläggning med kollegorna prioriterar han en cocker spaniel med en böld mellan tårna som ska öppnas upp och spolats rent. Medan Emil och hans kollegor förbereder operationen kommer personal in från andra avdelningar och ber om hjälp.

- Kan du komma och titta på en hund lite snabbt? frågar en djursjukvårdare och Emil följer med.

- Jag tycker att eftermiddagspasset är spännande eftersom man inte vet vad som ska hända, säger han när han är tillbaka efter ett par minuter.

Emil Nordh har jobbat som veterinär i snart fem år. Han trivs med patientkontakten och är intresserad av att specialisera sig på kirurgi och ögon i framtiden. Att veterinäryrket är stressigt var han medveten om tidigt.

- Jag visste när jag valde veterinärprogrammet att yrket innebär mycket jobb. När man är ny blir det extra svårt, det är en sak att studera och en annan att komma ut i verkligheten och fatta beslut.

Veterinärkollegan Johanna Holm håller med.

- Det är för lite praktik på veterinärutbildningen. Utbildningen förbereder en för att fatta rätt medicinska beslut och sätta in vård men inte hur man möter människor i kris. Många kunder frågar varför man väljer en speciell vård och då måste man kunna svara på frågor och moti-

vera beslutet. Det är något man lär sig efterhand, men det kan vara extra tufft som nyutexaminerad.

- Jag tycker att de flesta djurägare är väldigt förstående, men det är samtidigt en press man lägger på sig själv att man vill göra ett så bra jobb som möjligt, fyller Emil Nordh i.

En medarbetarenkät som kontinuerligt genomförs på arbetsplatsen har visat att veterinärer upplever stressen som ett problemområde. Att många i yrket mår dåligt och har problem med stress är också något som visats i flertal branschundersökningar de senaste åren.

- Det är inte specifikt för vår arbetsplats, utan ett branschproblem, säger Emil Nordh.

Chefsveterinären Jessica Olsson och hennes kollega Maja Öhman Nyberg gick vidare efter enkäten och intervjuade klinikens 28 veterinärer djupare.

- Vi har tolkat det som att grunden till det dåliga måendet i veterinäryrket generellt är just stress och att det var det vi måste få bukt med även här. Vi ställde frågor om vad som stressar, vilka specifika situationer, vad som skyddar mot stress, och bad om förslag på förändringar.

Svaren sammanställdes i ett dokument som blev 30 sidor långt, med olika förbättringsområden uppspaltade. Emil Nordh, Johanna Holm och fyra andra veterinärer använde dokumentet i sitt pågående arbetsmiljöprojekt.

- Vi tror att lösningar på problem i verksamheten utformas bäst av dem som står på golvet, inte uppifrån. Vi jobbar kontinuerligt med arbetsmiljön på flera nivåer men det specifika med det här projektet är att det fokuserar på ►



Veterinärerna Emil Nordh och Johanna Holm har tagit tag i stressen på djursjukhuset i Falun.



Fler avskilda utrymmen kan ge mer lugn under arbetsdagen för de anställda.



På en akutavdelning kan det hända mycket. Allt går inte att förbereda sig för, säger Johanna Holm.

arbetsmiljö i relation till stress och endast berör veterinärerna, förklarar Jessica Olsson.

Arbetsmiljöprojektet har kontinuerliga möten när de går igenom svaren från intervjuerna och föreslår åtgärder. Två exempel är att alla veterinärer fått egna mobiltelefoner i stället för att det ringer lite varstans i huset samt inköp av en ny ultraljudsmaskin för att minska väntetiderna.

- Telefonerna har det rätt lite olika åsikter om tidigare, en del var motståndare mot egna telefoner medan andra har längtat efter dem. När vi samlade in allas synpunkter var det lättare att fatta ett beslut och nu är det många som upplever det som mindre störande, säger Jessica Olsson.

Det är inte alla förslag som går igenom. Till exempel upplever flera veterinärer som går kvällspasset att det är pressande att vara ensam veterinär på kliniken efter klockan 20, då övriga veterinärpass slutar. Veterinärgruppen la fram förslaget att senarelägga ett annat pass, men det var många i gruppen som inte ville det.

- Vi jobbar vidare och vet att samma problem kan belysas och lösas från olika håll, säger Emil Nordh.

- Att arbeta som veterinär med ansvar för sjuka djur gör att det kan vara svårt att få gå hem i tid, säger Jessica Olsson.

- Hos oss har vi skapat möjlighet att få tillbaka övertiden i tid i stället för i pengar genom att låta den samlas i en tidsbank där man kan ansöka om ledighet.

Andra förbättringar som sjukhuset genomfört är att

»Vi jobbar vidare och vet att samma problem kan belysas och lösas från olika håll.«

skapa en tystare miljö på kontoren genom ommöblering, headsets och skärmar samt med fler små utrymmen som kan användas som avskilda arbetsplatser.

- En annan konkret åtgärd är att vi har förändrat våra flöden, till exempel genom att samla ihop en viss typ av patienter en dag för att få det att flyta på smidigare, säger Johanna Holm.

Samtidigt finns det alltid en stress som inte går att arbeta bort på en akutmottagning. Johanna Holm ger ett exempel på hur det kan se ut:

- Jag har varit med om att ta hand om en hund som blivit påkörd, som ägaren bar in i famnen utan att ha bokad tid. Både husse och matte var med och även personen som kört på den, så de bråkade om vad som hänt samtidigt som jag måste ägna mig åt hunden. Utöver det hade vi andra akutpatienter som väntade. Det gick bra till slut, men sådana situationer finns det ingen som riktigt kan förbereda en på.



ANICURA FALU DJURSJKUHUS

- ▶ Kliniken har 120 anställda på djursjukhuset i Falun och på filialerna i Borlänge och Ludvika.
- ▶ Här arbetar 28 veterinärer.
- ▶ AniCura ägs av Mars PetCare med säte i USA.

»Många tycker att arbetsmiljön förändrats till det bättre i och med stressprojektet.«

Klinikchefen eller chefsveterinären finns alltid tillgängliga för samtal om någon behöver prata av sig. Ett önskemål som kommit upp är att knyta en psykolog till kliniken.

- Flera andra yrkeskategorier som möter människor i kris har psykologstöd och vi ser också det behovet. En del vill ha någon att prata med kontinuerligt, andra tror att de kan behöva söka hjälp någon gång ibland. Det känns viktigt att det är en och samma person som har viss insikt i hur vårt arbete ser ut, säger Johanna Holm.

En psykolog är kontaktad, men hur samtalsstödet ska utformas är inte fastställt ännu.

Johanna Holm tror att Anicura Falun i så fall blir den första veterinärkliniken i Sverige med egen psykolog.

- Jag har inte hört om någon annan, men jag tror att det här är något som hela branschen skulle må bra av.

Jessica Olsson reflekterar över att det också finns en viss jargong i veterinäryrket.

- Jag jobbade på en annan klinik tidigare och i den tjänsten blev det mycket övertid. Man hamnar lätt i den jargongen att "Vadå, jobbade du till tolv det är väl ingenting? Jag var här hela natten", och så vidare. Jag tror att det är viktigt att arbeta med sina egna tankar och ideal samtidigt som det yttre arbetsmiljöarbetet pågår, så att man inte fastnar i det här tänket.

Samtidigt menar alla tre att det finns många bra saker med veterinäryrket. Något som kom fram i den förra arbetsplatsundersökningen är att många trivs med teamkänslan, tycker att kliniken har ett öppet klimat, upplever stor delaktighet och tycker att kollegorna hjälper till att minska stressen.

- Vi har också fått feedbacken att många tycker att arbetsmiljön förändrats till det bättre i och med stressprojektet, säger Jessica Olsson.

Arbetsgruppen har bestämt sig för att inte sätta upp mätbara mål, eftersom sådana skulle vara alltför svåra och trubbiga att utforma. I stället ska dokumentet leva vidare och områden grönmarkeras allt eftersom.

- Det kommer sannolikt att finnas saker vi kan utveckla hela tiden, men när vi kan grönmarkera något känns det alltid som ett framsteg, säger Emil Nordh. ■



Att möta människor i kris är en utmaning för veterinärer.



Jessica Olsson, chefsveterinär.



Bra planering är en bra start för en lugnare arbetsdag.

Var tredje chef är destruktiv

Destruktivt ledarskap är mer utbrett än man tidigare trott. Resultaten från ny svensk forskning bekräftar bilden av ett problem som påverkar både individer och organisationer.

TEXT PER CORNELL FOTO PRIVAT

Resultat från studien ”När det brister: orsaker och förekomster av destruktivt ledarskap i svenskt arbetsliv” presenterades nyligen. Det är ett forskningsprojekt som leds av Susanne Tafvelin, Umeå universitet, och som har fått stöd av Afa Försäkring. Sedan 2019 ingår även doktoranden Mats Reinhold i projektet, som består av flera olika delar. Bland annat har man undersökt hur utbrett destruktivt ledarskap är i Sverige, orsakerna till att det uppstår och vad det leder till.

Ledarskapsforskningen har länge dominerats av studier kring det goda ledarskapet och hur det kan uppnås. En norsk studie kring destruktivt ledarskap från 2010 vände på perspektiven. Resultaten visade att destruktiva beteenden bland chefer inte alls var en så marginell företeelse som man tidigare trott. Den norska studien pekade på att hela 35 procent av cheferna uppfattades som destruktiva av sina medarbetare och att detta skadar både individer och organisationer.

– Från att den mesta forskningen på området fokuserat på hur man blir en bra ledare ökade intresset för att undersöka de negativa aspekterna och vad de kan leda till. Man vet också sedan tidigare att negativa beteenden har starkare påverkan på människor än vad positiva beteenden har, säger Mats Reinhold.

Forskarteamet har fått fram sin data genom enkäter som skickats ut i samarbete med SCB. Enkätfrågorna och svaren ligger sedan till grund för att fånga upp de destruktiva beteendena.

– Det ska vara ett återkommande beteende över tid och destruktivt ledarskap kan

delas in i aktiva och passiva beteenden. Tidigare har man valt att fokusera mer på de aktiva delarna av destruktivt ledarskap, men forskningen visar att passiva destruktiva beteenden är vanligare och minst lika skadliga för individer och organisationer.

Ett destruktivt ledarskap kan delas in i fem olika typer av beteenden: arrogant/orättvis, hotfull/bestraffande, egoistisk/falsk, undvikande/feg eller osäker/otydlig. De tre första är aktiva och de två sista är passiva. Resultaten i den nya svenska studien visar att 36 procent av cheferna har ett destruktivt beteende.

Mats Reinhold tittar närmare på hur destruktiva chefer påverkar sina medarbetare. Arbetet är inte avslutat än utan pågår, men visar ändå på att det finns en koppling till försämrad prestation, risk för utbrändhet och benägenhet att säga upp sig.

Mats Reinhold har ett genusperspektiv i sin forskning och har undersökt om det finns könsskillnader kopplade till destruktivt ledarskap. Till exempel om män eller kvinnor i sin roll som chef uppfattas olika av sina medarbetare när de äg-



Mats Reinhold

nar sig åt destruktiva beteenden.

– Det finns inget som tyder på det i våra resultat. Men det vi kan se är att medarbetare verkar påverkas mer om chefen har samma kön som de själva. En hypotes är att det kan ha med identifikation att göra. Det här kräver fördjupning innan vi kan svara på det.

I studien har man också tittat på orsakerna till destruktivt ledarskap. Personlighet har betydelse, men det finns inget belägg för att det skulle vara vanligare med personlighetsstörningar i gruppen chefer jämfört

med andra. Hur förutsättningarna ser ut för cheferna att göra ett bra jobb påverkar också. Är uppdraget otydligt kan det skapa större osäkerhet eller passivitet hos chefen, till exempel.

– Däremot verkar inte konflikter i arbetsgruppen påverka chefer i destruktiv riktning. Men vi kommer att titta mer på om andra aspekter av hur medarbetare skulle kunna påverka, till exempel om prestation och motivation kan ha påverkan. ■

DESTRUKTIVT LEDARSKAP

- ▶ Treårigt forskningsprojekt under ledning av Susanne Tafvelin, Umeå universitet.
- ▶ Finansiering från Afa Försäkring.
- ▶ I projektet har man bland annat undersökt hur vanligt förekommande destruktivt ledarskap är i Sverige, vad det beror på samt vad det leder till.
- ▶ 36 procent uppger att de har en destruktiv chef.

»Det vi kan se är att medarbetare verkar påverkas mer om chefen har samma kön som de själva.«

Det är lätt hänt att olyckan är framme när det ska gå fort. För **Lena Trossö** var det höger tumme som fick ta smällen. Över ett år senare är den fortfarande inte sig lik.

TEXT PER CORNELL FOTO SATU KNAPE

Handskada i stridens hetta

Lena Trossö är nästan återställd efter handskadan för över ett år sedan.

Det var på juldagen 2020. Lena Trossö, undersköterska och barnsköterska på neonatal-IVA på Linköpings universitetssjukhus, hade bråttom. Hon behövde snabbt ta sig genom en dubbeldörr på avdelningen med en kuvös. Dubbeldörren var av den typ där den ena sidan är fixerad med en sprint mot ovansidan av dörrposten, medan den andra sidan öppnas med vanligt handtag. Den fixerade sidan av dörren hade krånglat en längre tid – sprinten kärvade. För att få upp den brukade de ta en sax eller liknande för att dra ner sprinten.

– Som det kan vara när det ska gå fort, man tänker inte alltid igenom allt. Jag tog tag med tummen och drog ner sprinten. Den gick upp, men det knäckte också till i handen. Tummen såg lite krokig ut så jag drog den rak och fortsatte jobba.

När Lena kom hem till Rimforsa efter arbetspasset hade hon rejält ont i tummen. ”Jaja, det är väl bara att linda den så blir det nog bra”, tänkte hon. Det var ju helger och annat, inte kunde hon bli sjuk för en sådan här fånig grej nu och ställa till det för alla andra på avdelningen.

– Det hjälpte inte att linda handen, men eftersom jag har en ganska hög smärtröskel så bestämde jag mig för att jobba på. Efter några veckor eskalerade det och jag kunde inte längre styra tummen. Den hakade liksom upp sig. En kollega märkte hur ont jag hade och tvingade mig mer eller mindre att söka vård.

Lena besökte den vårdcentral där hon är listad. Hon blev skickad till akutmottagningen, akutrontgen och vidare till sjukgymnastmottagningen i Linköping för att få hjälp att lindra smärtan. Där fick hon träffa en arbetsterapeut som bandagerade henne ordentligt för att minska belastningen på tummen och Lena blev sjukskriven i tre veckor. Det blev inte direkt bättre och för att kunna börja jobba igen fick hon en plastskena som höll tummen ännu mer fixerad.

»Någonstans visste jag att jag var försäkrad via jobbet.«

Det gick att jobba, men skadan vill inte läka. På IVA-avdelningen för tidigt födda och sjuka barn använder Lena och kollegorna händerna i alla arbetsmoment. Här ligger fokus på att vårda barn som kan vara födda från vecka 22 och bara väger 450 gram. Som på många andra arbetsplatser inom vården är de anställda i första hand inriktade på att ge vård till patienterna. Skomakarens barn och så vidare. Så här i efterhand tycker Lena att hon borde ha varit lite mer rädd om sin egen hälsa i den här situationen.

Fram mot slutet av april sökte hon vård igen. Det konstaterades att hon troligen fått så kallad triggertumme till följd av att hon gått med skadan så länge. Hon fick tid för operation, som skedde i mitten av maj.

– Ett par veckor senare kunde jag börja jobba igen. Det blev väldigt mycket bättre, men trots att det har gått över ett år sedan jag skadade mig är det inte helt bra än. Jag känner fortfarande att jag blir väldigt trött i handen om jag använder den mycket. Den funkar, om än inte helt perfekt. Men jag har vant mig.

Efter skadan tog cheferna tag i situationen på ett bra sätt, tycker Lena. Den närmaste chefen Linda Ekstrand kallade in Lena och skyddsombudet. De gjorde tillsammans en anmälan till Afa Försäkring för att Lena skulle kunna få ersättning för arbetsskadan genom den kollektivavtalade försäkringen TFA. I ett första skede fick hon ersättning för kostnaderna i samband med besöken hos de olika vårdinstanserna, och sedan även för förlorad arbetsinkomst på cirka 6 000 kr. Efter 18 månader görs en ny bedömning ▶



Pandemin har inneburit ett hårt tryck på neonatal-IVA.

kring eventuellt kvarstående problem. Den bedömningen har inte gjorts ännu.

– Någonstans visste jag att jag var försäkrad via jobbet, men jag har aldrig sökt eller fått några pengar tidigare. Jag trodde kanske inte att jag skulle få något heller, så jag känner mig väldigt tacksam över ersättningen. Det är en fin förmån vi har och som man inte tänker så mycket på förrän man faktiskt behöver den.

De gjorde regelbundna uppföljningar av Lenas situation och hon har kunnat jobba som vanligt efter skadan. Dörren har också åtgärdats så att man inte behöver dra ner sprinten utan bara trycka lite lätt på dörren så går den upp.

En annan orsak till att Lena inte var så fokuserad på den egna hälsan är den speciella situation som rått på Universitetssjukhuset i Linköping under pandemin. Eftersom Lena och hennes kollegor arbetar med intensivvård har de fått frågan om att hjälpa till på de andra IVA-avdelningarna som har behandlat covid-19-patienter.

– Samtidigt finns det inga andra än vi som behärskar intensivvård för barn som är födda väldigt mycket för tidigt. Därför beslutade vi att jag skulle stanna på avdelningen under pandemin, jag kunde helt enkelt göra mest nytta här, och det har såklart varit mycket att göra.

Viruset höll sig tyvärr inte helt borta från avdelningen utan ställde till det även här. Lena och kollegorna har ställts inför väldigt svåra avvägningar när föräldrar till för tidigt födda och sjuka barn varit smittade av covid-19. Hur ska man göra när smittrisken är hög och så få som möjligt ska vistas på avdelningen?

– I möjligaste mån försöker vi hitta en lösning så att föräldrarna ska kunna vara med sitt barn. Det är så otroligt viktigt att de får

chans att vara närvarande för att kunna knyta an till sitt barn som egentligen inte alls var tänkt att komma nu. Men det är klart att det har varit svårt ibland.

Engagemanget för jobbet får dock inte gå för långt. Lena har med åren hittat ett sunt förhållningssätt mellan att vara helt närvarande i sitt arbete och helt närvarande i sin fritid. När hon åker hem till Rimforsa efter ett arbetspass stänger hon också dörren till de ibland mycket dramatiska omständigheter som råder på avdelningen och öppnar dörren mot sin egen återhämtning: naturen och att spela strategispel på datorn. ■



Försäkringen som nio av tio i arbetslivet har

Trygghetsförsäkringen vid arbetsskada, TFA, ger skydd för en stor majoritet i svenskt arbetsliv. Den skapades av arbetsmarknadens parter för att arbetstagare inte skulle behöva driva civilrättsliga processer mot sina arbetsgivare. Själva grundtanken med försäkringen är att ingen ska drabbas ekonomiskt vid en arbetsskada.

TFA ersätter väldigt mycket, men det finns också saker som den inte ersätter. Exempelvis är det ibland svårt att bedöma vad som är ett olycksfall på jobbet och vad som inte är det. Reglerna kring arbetsskada är också andra vid distansarbete från hemmet.

Den vanligaste typen

av skada beror på fallolyckor. För personer som skadar sig allvarligt fungerar försäkringen på flera nivåer. Den ersätter direkt den förlorade arbetsinkomsten som uppstår. Den ersätter också för

svår sjukdom och värk, medicin- och läkarvårdskostnader samt invaliditet. Kan den skadade inte fortsätta arbeta efter skadan eller tvingas byta arbete ersätter försäkringen den inkomstförlust som uppstår som överstiger 7,5 prisbasbelopp. Drabbade ska kunna leva som tidigare i den mån det är möjligt. Därför ersätter försäkringen också till exempel för viss skötsel av hus och trädgård. Dessutom kan den ersätta efterlevande till personer som avlidit till följd av arbetssjukdomar.

SÅ FUNKAR TFA

- ▶ Vid olycksfall i arbetet, eller vid olyckor till eller från jobbet som beror på en kortvarig, ovanlig och oförutsedd händelse som fall, benbrott eller skärskadador.
- ▶ Den gäller också vid olyckor som sker vid hemarbete om den har samband med själva arbetet.
- ▶ Vid arbetssjukdom som beror på något skadligt i arbetsmiljön under en längre tid som påverkar hälsan. Exempelvis tungt arbete, buller eller farliga ämnen.

Det var när Lena skulle dra ner en sprint för att öppna dörren som skadan uppstod.



Vad betyder den här försäkringen för svenskt arbetsliv?

- Den är väldigt viktig för människor. Alla med kollektivavtal omfattas, liksom de med hängavtal, och dessutom en hel del privata företag som valt att teckna TFA eftersom försäkringen både är bra och har en låg premie, säger Åsa Frisé, skadespecialist på Afa Försäkring.

Vad kan arbetsgivarna göra för att den också ska användas?

- Påminna de anställda, för det är långt ifrån alla som känner till att deras arbetsgivare har tecknat denna försäkring åt dem. ■

Jobba ute!

Nya trenden är att förlägga vissa arbetsuppgifter utomhus. Enligt forskaren **Susanna Toivanen** har det uppenbara hälsoeffekter.

TEXT PER CORNELL FOTO JONAS BILBERG, SHUTTERSTOCK

Det finns flera stora arbetsmiljöutmaningar med kontorsarbete. Det alltmer digitaliserade arbetslivet har gjort många på arbetsmarknaden alltmer stillasittande. Utvecklingen har också gjort att arbetet kan skötas mer effektivt och oberoende av tid och rum. Antalet långvariga sjukskrivningar på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa har ökat i samhället. Arbetslivsforskaren Susanna Toivanen har ägnat de senaste åren åt att utforska kopplingen mellan mer utekontorsarbete och hälsa. Den första vetenskapliga artikeln från hennes forskargrupp publicerades förra året och resultaten tyder på att det kan ge goda effekter.

– Forskargruppen har testat konceptet på 50 personer på arbetsplatser inom Malmö stad. Resultaten från det försöket visar att deras välbefinnande ökat trots att de var skeptiska till en början. Några deltagare har upplevt dåligt samvete om chefen eller kollegor sett dem när de har arbetat utomhus. Det finns en oro att det kan uppfattas som att de bryter mot normen, trots att arbetssättet var okejat av cheferna, säger Susanna Toivanen.

Hon och forskarkollegorna är några av landets främsta inom forskning kring kontorsmiljöer. Och det är ur framväxten av aktivitetsbaserade kontor som de hittat inspirationen till att inkludera utemiljöer i kontorsarbetet.

– På ett aktivitetsbaserat kontor är det meningen att man ska kunna cirkulera under arbetsdagen beroende på vilka arbetsuppgifter man ska utföra. Det vi gjort nu är att inkludera utomhusmiljöer i det aktivitetsbaserade kontoret. Det finns väldigt stark forskning kring naturens hälsofrämjande effekter och det vi tittar på är om samma effekter finns vid utekontorsarbete.

Hur mycket utekontorsarbete behövs för att ge en effekt?

– Det ger goda effekter med bara 30 minu-

ters utomhusarbete om det sker regelbundet. Det handlar alltså inte om att vara ute i åtta timmar.

Vad är det som är positivt med utearbetet?

– Det har en återhämtande effekt att låta blicken vila i naturen, se fåglar, känna dofter eller höra surrandet av humlor. Miljön påverkar positivt. Det måste inte heller vara att man går ut i skogen – att sätta sig på gården en stund kan också ge en välgörande variation.

Är det sommarhalvåret som är mest lämpat för detta?

– Det är kanske lättast då, men vårt behov är som störst på vintern när vi får mindre dagsljus. Då är det viktigt att gå ut när det är som ljusast.

Hur går ni vidare med forskningen?

– I vårt pågående projekt testar vi effekter av regelbundet utekontorsarbete på hälsa och återhämtning genom enkäter, intervjuer, stressarmband och glasögon som mäter ögonrörelser. Vi studerar även vilka utemiljöer som lämpar sig bäst. Vår nästa hypotes är att mer utomhusarbete kan påverka sjuktalet. Eftersom det finns tydliga belägg för att utomhusvistelse på fritiden ger en bättre hälsa är det sannolikt att detsamma gäller i arbetet. Ett exempel är de rehabiliteringsträdgårdar som SLU driver och forskar kring.

Finns det något man riskerar med att testa?

– Det finns så mycket belägg för kopplingen mellan natur och hälsa att man bara kan köra i gång, tycker jag. Många med kontorsarbete skulle nog ha möjlighet att göra det här mer och det har också skett under pandemin, som har snabbspolat synen på att ta möten gående flera steg framåt. På den negativa sidan finns att man kan snubbla eller få en allergisk reaktion. ■



Susanna Toivanen



7 TIPS FÖR MER UTEARBETE

1.

► Walk & talk
- gående möten - passar bra för ett fåtal personer eller för telefonsamtal. Kan skapa en öppen dialog samtidigt som man får rörelse.

2.

► Utemöte kan med lite planering funka även för större grupper. Hitta en bra plats eller förlägg en del av mötet utomhus. Kläder efter väder.

3.

► Utekontor. Flytta helt enkelt ut en del av arbetsdagen om det finns arbetsuppgifter som funkar för det och om vädret tillåter. Terrassen, gården eller en närliggande park kan vara bra miljöer.

4.

► Ut och läs.
Ett sätt att variera arbetsdagen är att ta med sig läsning ut. Du har kanske anteckningar eller en rapport att läsa.

5.

► Ut och lär. All information är inte digital. En hel del går att lära sig utomhus, i närområdet, beroende på vilket arbete man har. Att se sig omkring kan också bidra till ökad kreativitet.

6.

► Hit och dit. Ta dig till olika platser under arbetstiden till fots eller med cykel. Det ger vardagsmotion, återhämtning och stimulans.

7.

► Ut och pausa. Det finns utrymme för paus eller rast under arbetsdagen. Att ta den utomhus utan sällskap av skärmar eller hörlurar ger positiva effekter.



Tre tycker till

Har pandemin förändrat din bransch, eller blir allt som vanligt igen?

Ida-Maja Tejle, general manager Clarion Hotel Stockholm:

» Nu ökar äntligen efterfrågan på våra tjänster igen. Det som hänt under pandemin är att en stor del av vår kompetensförsörjning har bytt bransch eller vidareutbildat sig. Så på kortare sikt kommer vi att få svårt att rekrytera rätt kompetens. Vi har också erfarit att våra gäster efterfrågar flexibla bokningar och villkor och tendensen att man bokar sent är ett beteende som vi förväntar oss kommer att fortsätta framöver. **Mindre möten tror jag i viss mån kommer att fortsätta hållas digitalt så företagens resande minskar eller komprimeras. Jag tror att många företagare ser fördelar ekonomiskt men också ur en tidsmässig aspekt.** Utlandsresandet kommer att öka igen, men jag tror också att många fått upp ögonen för "svemester", cykelsemester och vandring - svenska fjällen lever upp som en åretrunddestination.



Peter Munck af Rosenschöld, vd för Sveriges Företagshälsor:

» Det finns ett före pandemin och ett efter. Vi har de senaste två åren tagit enorma kliv in i en mer digitaliserad värld, som ger oss alla nya möjligheter. Pandemin har också bidragit till att många av de frågor som ligger vår bransch närmast om hjärtat har fått den uppmärksamhet de bör ha. **Frågor som arbetsmiljö, hälsa och långsiktigt hållbar arbetsförmåga finns numera på många beslutsfattares agenda,** vilket skapar efterfrågan på den kunskap som de olika utförarna inom företagshälsa besitter och är något som på sikt kommer att bidra till en bättre folkhälsa.



Eva Nordlund, barnmorska, ordförande för Svenska Barnmorskeförbundet:

» En hel del kvinnovård har hanterats genom digitala möten, vilket säkert kommer att vara en bestående förändring. Men en del möten vinner i kvalitet genom det personliga mötet. **Det måste alltid vara utifrån vem vi möter, olika kvinnor och ungdomar behöver olika, helt enkelt.** Sen sker det mesta av barnmorskearbetet ändå genom mänskliga möten normalt sett, och det oavsett svåra pandemier och smitta eller om något annat händer. Barnmorskejobbet är tidlöst och vi är alltid där.

