

MÖTET. Roger Ekbergs liv tog en ny vändning efter arbetsolyckan.

EXTRA PENGAR. Här är rehabstödet som många arbetsgivare missar.

Trygg på jobbet

Nr 1 • 2019
En tidning från
AFA Försäkring



SE UPP I BACKEN!

Sanna Bendrik gör sin första säsong på Kungsberget. Hennes uppdrag är att ordna en säker skidanläggning.

Alla ska ha en trygg vardag

Mycket av det vi gör syftar till att en sådan arbetsolycka som drabbade Roger Ekberg inte ska behöva inträffa. Han drabbades av en arbetsskada när han røjde upp kring stormskadade kraftledningarna efter stormen Egon som gjorde honom förlamad. Men tyvärr går det inte att förebygga allt och det är därför TFA, Trygghetsförsäkring vid arbetsskada, finns. Försäkringen gäller för cirka nio av tio svenskar i arbetslivet och det är vi på AFA Försäkring som är satta att sköta om den och flera andra kollektivavtalade försäkringar.

Vårt mål är att alla ska ha en trygg vardag både på och utanför jobbet. Förebyggande arbete och försäkringar är våra viktigaste verktyg. Men vi är

»Förebyggande arbete och försäkringar är våra viktigaste verktyg.«

inte där än. I Rogers fall kunde vi ändå bidra till vissa lättnader. Försäkringen han hade, tillsammans med samhällets övriga skyddsnät, har gjort att han i

alla fall inte fått ekonomiska problem ovanpå allt annat.

I det här numret tar vi också skotern upp på toppen av Kungsberget och lär oss mer om hur det är att jobba i skidpatrullen på en skidanläggning. Dramatiskt, kan vi sammanfatta det med.

Vi har också träffat den arbetsgivare som är flitigast med att ansöka om vårt rehabiliteringsstöd. Konstigt nog finns det arbetsgivare som inte har insett att detta är något de kan söka. Dessutom identifierar vi några av de stora fokustjuvarna på kontoret. ■



Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör

I DETTA NUMMER

3. I KORTHET

Bransch med stora utmaningar

5. SIFFROR

Hot och våld ökar mot vissa yrkesgrupper

6. SÅ GÖR VI

Så blev de bäst på att söka rehabstöd

8. REPORTAGE

Sanna står för säkerheten i backen

13. FORSKNING

Då ökar arbetet risken för självmord

14. MÖTET

Olyckan som förändrade livet

18. INSIKT

Därför tappar vi fokus på kontoret

20. TRE TYCKER TILL

Är det okej att vobba?



Roger Ekberg var med om en olycka som gjorde att han aldrig mer kunde jobba. Sid 14



Skidpatrullen är redo. Sid 8

65%

av arbetsolyckorna på grund av hot och våld drabbar kvinnor. Sid 5



Katarina Gospic forskar om fokustjuvar. Sid 13

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
Martin Kindgren

PRODUKTION
Splay One

REDAKTIONSRÅD
Malin Artvin, Marie-Louise
Forslund, Linda Harling,
Mikael Jakobsson, Maria
Schütt, Frida Winnerstig,
Oskar Åhlund

UPPLAGA
10 000

TRYCK
TMG Sthlm

OMSLAGSFOTO
Martin Runeborg

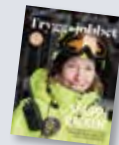


FOTO SHUTTERSTOCK



Arbetsmiljön inom hotell och restaurang ska kartläggas.

Nu ska branschens problem kartläggas

Anställda i hotell- och restaurangbranschen drabbas av sexuella och rasistiska trakasserier. Nu får forskare närmare 4 miljoner i stöd för att kartlägga den psykosociala arbetsmiljön.

ARBETSMILJÖ. I samband med metoo-rörelsen kom det upp en hel del historier om sexuella trakasserier inom hotell- och restaurangnäringen. Med anledning av det har företrädare inom branschen börjat agera.

Men det saknas ett bra forskningsunderlag både i Sverige och internationellt kring den psykosociala arbetsmiljön. Därför ger AFA Försäkring nu stöd till Kristina Zampoukos på Mittuniversitetet. Under tre år ska hon studera detta genom intervjuer med olika grupper av anställda och chefer.

– Det finns en i grunden ojämlig relation mellan den som tillhandahåller service och den som köper servicen.

FAKTA FLER BRANSCHER HAR PROBLEM

- Förra hösten framkom det att många branscher har problem med sexuella trakasserier.
- Under metoo-rörelsen vittnade skådespelare, jurister, musiker, ingenjörer, akademiker, byggnadsarbetare, läkare, vårdpersonal och många andra yrkesgrupper om trakasserier och övergrepp.

En annan sak som kan öka risken för trakasserier är att det på många arbetsplatser i den här branschen finns alkohol i arbetsmiljön.

Vad fick dig intresserad av detta från början?

– När jag började studera den här branschen tittade jag på karriärvägar och personalomsättning och fick då höra historier om hur arbetsmiljön såg ut. Och så har jag många studenter, framför allt tjejer, som har erfarenheter av att bli utsatta för sexuella trakasserier. Det fick mig att förstå att det här är något man behöver ta tag i.

Stödet är på ca 3,7 miljoner kronor och en del i AFA Försäkrings satsning på forskning om arbetsmiljö och hälsa. ■

Så gör vi...

...för att förbättra känslan av inkludering hos oss.



Ulrika Spåls, HR-direktör och IT-chef på Lernia:

» Vi ville sätta fokus på inkludering och lyfta frågan om mångfald på Lernia. Det gjorde vi genom att bjuda in alla att skriva en bok om hur vi jobbar med mångfald både internt och externt. Många ville vara med och vi berättade om goda exempel och tog med olika övningar. Boken blev ett internt arbetsverktyg och vi kunde använda den externt för att berätta om oss själva.«



28

miljoner kronor

Så mycket delade AFA Försäkring ut i forskningsanslag i det fjärde kvartalet 2018. Projektet handlar om arbetsmiljö och hälsa. ■



Tjänstepension även under sjukskrivning.

Försäkring täcker missad pensionspremie

FÖRSÄKRING. När anställda blir sjuka, skadar sig på jobbet eller är föräldralediga betalar arbetsgivaren inte in premien till tjänstepension för den perioden. Det här är något som bara var femte anställd känner till. Däremot är den anställda försäkrad för detta. Om den anställda anmäler och får ersättning från AFA Försäkring sker automatiskt även inbetalningar av premien för motsvarande period.

Vid en längre sjukskrivning kan det här handla om hundratusentals kronor. Det är ytterligare ett skäl för dig som arbetsgivare att se till att hjälpa de anställda med sin anmälan. ■

»Mellancheferna saknar resurser och upplever bristande stöd från sina chefer.«

Pernilla Rönnlund, organisationskonsult på Previa, till tidningen Arbetsliv om en av anledningarna till att fler chefer mår dåligt.

Försäkrade kan nu få post via Kivra

Allt fler vill ha sin post digitalt. Nu blir det ännu enklare att kommunicera med AFA Försäkring.

FÖRSÄKRING. När AFA Försäkring 2015 gav de försäkrade möjligheten att få sin post digitalt ville 18 procent ha det. Förra året ökade det till 72 procent. Utvecklingen är tydlig i hela samhället, allt fler väljer gärna ett digitalt alternativ som är säkert, snabbt och hållbart. Behovet av att ha all sin digitala post på ett och samma ställe har därmed också ökat.

– Det är viktigt för oss

att vara där kunden vill vara. Att kunna erbjuda Kivra som ytterligare ett alternativ att ta emot sin post på ligger helt i linje med vårt hållbarhetsarbete, men också med vår strävan att göra det enklare för de försäkrade, säger Kristina Roxenborn, verksamhetsutvecklare på AFA Försäkring.

Kivra är en digital brevlåda som över tre miljoner svenskar

använder. Myndigheter och företag som är anslutna till tjänsten skickar sin post direkt till de personer de har en relation till via tjänsten.

För dem som är försäkrade genom AFA Försäkring är det enkelt att ordna så att posten kommer via Kivra. Det är bara att välja Kivra som kommunikationskanal i samband med att den försäkrade gör anmälan eller att välja det under Min profil på Mina sidor. Det krävs såklart också att det finns ett registrerat konto hos Kivra. ■

FOTO MOSTPHOTOS

Minister oroas av dödsolyckor

ARBETSMILJÖ. Det var en dystur inledning på arbetsåret 2019 – tolv personer avled på jobbet under årets två första månader, nio av dem i januari. Det har fått arbetsmarknadsminister Ylva Johansson (S) att kalla till sig arbetsmarknadens parter samt branschföreträdare. Flera av dödsfallen har skett i byggbranschen. Några av dödsfallen hittills i år är trafikrelaterade. ■



Prisbelönt tjänst att sprida internt

TIPS. Den praktiska tjänsten Ersättningskollen reder ut många frågor som era medarbetare kan ha i samband med en arbetsskada eller sjukskrivning.

Sajten har belönats med priser just för att den är så smidig för både

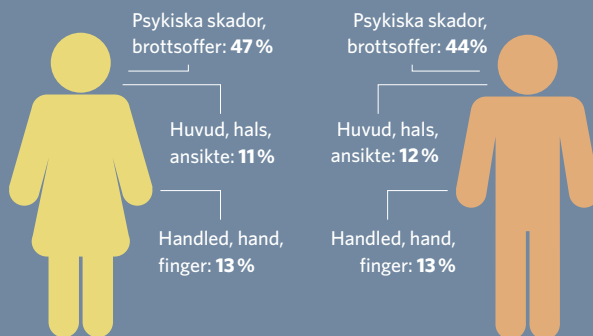
arbetsgivare och anställda – här kan man få svar på hur och varifrån man har möjlighet att få ersättning samt vilken ersättning man kan räkna med.

Ersättningskollen.se är utmärkt att publicera i era interna kommunikationskanaler. ■



Liknande skador, olika orsak

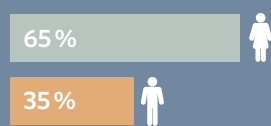
De fysiska skadorna efter allvarliga arbetsolyckor efter hot och våld är lika för kvinnor och män. Men orsakerna skiljer sig åt. Kvinnorna drabbas av slag eller skrik från patienter och männen av slag efter ingripanden eller vid överfall.



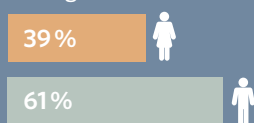
Fler kvinnor drabbas av hot och våld

Skillnaderna mellan könen är stora vad gäller arbetsolycksfall. Männen drabbas betydligt oftare överlag, men när det gäller olycksfall på grund av hot och våld är det en kraftig övervikt för kvinnorna.

Arbetsolycksfall, hot och våld

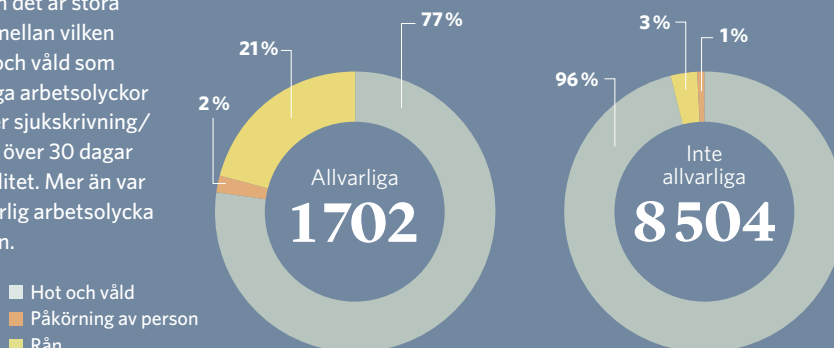


Arbetsolycksfall, samtliga



Rån leder ofta till lång sjukskrivning

Antalet arbetsolycksfall efter hot och våld ligger stabilt. Men det är stora skillnader mellan vilken typ av hot och våld som ger allvarliga arbetsolyckor och som ger sjukskrivning/läkningstid över 30 dagar eller invaliditet. Mer än var femte allvarlig arbetsolycka beror på rån.



ARBETSMILJÖ

Kvinnor mer utsatta för hot och våld

Två av tre fall av hot och våld drabbar kvinnor. Antalet fall ökar inte totalt sett, men för väktare och viss vårdpersonal ökar risken för allvarliga arbetsolycksfall på grund av hot och våld.

FOTO MOSTPHOTOS



Utsatta yrken

1

Vård/omsorg

Flest fall inträffar bland undersköterskor, vårdbiträden och personliga assistenter. Det är kvinnodominerade yrken, vilket leder till att fler kvinnor än män drabbas. Antalet fall ökar. För skötare, boendestödjare och vårdare beror hälften av de allvarliga arbetsolycksfallen på just hot och våld.

2

Försäljare inom handel

Kvinnodominerat yrke där en stor andel av arbetsolyckorna är allvarliga. De leder ofta till en psykisk diagnos som akut stressreaktion. Det förklaras av att en stor andel av händelserna beror på rån, ofta med vapen.

3

Väktare

Får ofta uppleva hot och våld i samband med att de ska gripa rånare, snattare eller personer som stör ordningen och antalet fall ökar. Vart femte arbetsolycksfall orsakat av hot och våld leder till allvarliga arbetsolycksfall.

Yrken där hot och våld leder till psykisk diagnos

- ▶ Banktjänstemän (100 %)
- ▶ Lokförare: (Kvinnor 100 %, män 97 %)
- ▶ Övrig vård/omsorg (Kvinnor 93 %, män 75 %)
- ▶ Försäljare inom handel (Kvinnor 90 %, män 70 %)
- ▶ Restaurang (Kvinnor 92 %, män 55 %)

De är bäst i klassen på att nyttja AFA Försäkrings rehabstöd. Region Norrbottens företagshälsa har tagit ett helhetsgrepp kring sitt förebyggande arbetsmiljöarbete, vilket ger resultat, enligt Maria Asplund, chef på Företagshälsan.

TEXT PER CORNELL FOTO ANDERS ALM

»Stödsamtal kan minska sjukfrånvaro«

Ni är väldigt duktiga på att söka rehabstöd, vad beror det på?

- Det finns flera orsaker. En av dem är att Region Norrbotten har bestämt att medarbetarna kan få stödsamtal om man har ohälsa som är arbetspåverkande. Efter att jag varit på en regional dag som AFA Försäkring anordnade förstod jag att vi kunde söka rehabstöd för bland annat detta.

Vilka fler orsaker ligger bakom era många ansökningar om stöd?

- Eftersom vi är en liten företagshälsa i en stor region har vi inte möjlighet att ge stödsamtal internt utan vi köper stödsamtalen av olika upphandlade leverantörer. I upphandlingen var vi noga med att kravställa att stödsamtal ges av psykoterapeuter och psykologer som lever upp till rehabstödet krav. Vi insåg också att det är för svårt för cheferna att hålla koll på detta, så Företagshälsan hjälper till med dessa ansökningar.

Så det beror inte på att ni är skörare i Norrbotten än på andra ställen?

- Nej, det tror jag absolut inte. Vi jobbar väldigt medvetet med förebyggande arbetsmiljöarbete och har en låg sjukfrånvaro. Faktum är att vi 2018 till och med låg under vårt mål för 2019, som vi nu har fått skriva lite på.

Berätta mer om hur ni jobbar förebyggande!

- Stödsamtal och rehabilitering innan man blir sjukskriven är en sak, men för att verkligen kunna påverka utvecklingen för Region Norrbotten behöver vi även jobba på grupp- och organisations-

FAKTA VÄNDE TREND

UTMANING

Det fanns ett bidrag att söka för viss rehabilitering men kunskapen om detta bland cheferna var bristfällig.

LÖSNING

Företagshälsan hjälper cheferna med rehabstödet och handlar upp tjänster som lever upp till stödets krav.

RESULTAT

De får en hel del pengar i bidrag för rehab och hjälper fler att inte bli sjukskrivna genom tidiga insatser.

nivå, inte bara på individnivå. Därför fokuserar vi mycket på ledarskapet och på att stötta cheferna. Vi försöker skapa möjligheter för dem att förbättra arbetsmiljön på de arbetsplatser eller i de arbetsgrupper som de leder.

- Vid beställning av stödsamtal försöker vi genomföra trepartssamtal med medarbetare och chef. Då diskuteras situationen för medarbetaren och vilket individuellt stöd som behövs samt vad chefen kan behöva göra på arbetsplatsen för att förhindra att fler mår dåligt.

Finns det andra sätt att förbättra arbetsmiljön på gruppnivå?

- Ja, absolut. Tidigare har vi kanske besökt arbetsgrupper och föreläst om stress. Det är inte fel, men vi har svängt mer mot att stärka chefer och stötta dem i att själva kunna skapa ett bra arbetsklimat. När individer rehabiliteras tillbaka till arbetet efter stresssymptom är det ingen större poäng att skicka tillbaka dem till samma stressiga miljö när de mår bättre. Något kan behöva förändras på arbetsplatsen och där har chefen en stor påverkan.

Varför prioriterar ni ett förebyggande arbetsmiljöarbete?

- Det är många delar i det. Sjukskrivningar drabbar inte bara dem som är sjuka utan även kollegorna på arbetsplatsen. Att ha en god arbetsmiljö är ett sätt att motverka sjukskrivning. Det är också ett sätt att kunna behålla våra medarbetare. Det finns mycket kvar att göra, men vi tror att arbetet ger resultat. Stödsamtalen kan vara en av faktorerna som minskar sjukfrånvaron. ■

FAKTA SÅ FUNKAR REHABSTÖDET

- ▶ Arbetsgivare kan få ekonomisk ersättning för upp till hälften av kostnaderna när en anställd genomgår arbetslivsinriktad rehabilitering för psykiska eller fysiska besvär.
- ▶ Det är arbetsgivaren som ansöker om stödet hos AFA Försäkring.
- ▶ Stöd ges för beroendebehandling, stödamtal hos psykolog/psykoterapeut, stress, livsstilsförändring och omskolning.
- ▶ Villkoren skiljer sig något åt för privata företag och för kommuner/landsting. Mer info finns på afaforsakring.se.



Företagshälsan

Maria Asplund ser till att Region Norrbotten inte missar bidraget för rehabilitering.

Skidåkarnas skyddsängel

Säkerheten i backen är det viktigaste av allt – både för gäster och för anställda. Sanna Bendrik och de andra i skidpatrullen ser till att Kungsbergets besökare kan ta sig ner riskfritt. När olyckan är framme är de snabbt på plats. ►

TEXT PER CORNELL FOTO MARTIN RONEBORG





Sanna Bendrik håller utkik i backen för att undanröja risker och för att hjälpa gäster i nöd.

Det har snöat kraftigt under morgontimmarna och Kungsbergets skidanläggning utanför Sandviken är inbäddad i ett tjockt lager nysnö. Skolklasser från Gävle och Södertälje kliver ur bussar och börjar ta sig mot skiduthyrningen. Sanna Bendrik har jobbat sedan klockan 06.00 för att hinna med alla säkerhetsrutiner i god tid innan backen öppnar.

För pistörerna i skidpatrullen gäller det att gå igenom alla liftar så att de startar och stannar, och startar igen efter ett nödstopp. De åker också igenom alla nedfarter för att känna på pistningen och de kontrollerar all säkerhetsutrustning kring nedfarterna - det vill säga madrasskydd, nät och annat. Eftersom backarna städas rena från informationsskyltar på kvällen så att pistmaskinerna ska kunna köra fritt behöver skidpatrullen också sätta tillbaka dessa.

Från det att backen öppnar tills den stänger är skidpatrullen på plats i backarna.

För Sanna Bendrik började säsongen i november med 14 dagars utbildning i Åre. Hon och de andra nyanställda skidpatrullörerna inom Branäsgruppen, som äger Kungsberget, fick gå pistörutbildning i regi av branschorganisationen SLAO. Dessutom fick de gå en första hjälpen-utbildning.

-Det var väldigt bra. Utbildningen innehöll en del saker som kanske inte kommer att hända på Kungsberget just eftersom det är en lite mindre anläggning. Men ska man jobba uppe i fjällen eller längre norrut är det bra med lavinkunskap till exempel.

Redan för tio år sedan var Sanna inne på att jobba på skidanläggning. Den gången blev det aldrig av,



Kommunikationen över radion är intensiv mellan kollegorna.

men hon tog skoterkörkort då, vilket hon behöver i jobbet på Kungsberget. Hon startar skotern och tar oss med upp till toppen.

-Här behöver det skottas.

Det ymniga snöfallet har i princip täckt över skyddsnetet kring liftstolpen på toppen. Skotta snö är en av arbetsuppgifterna för skidpatrullen.

Vi tar oss ned för en av nedfarterna och nästan direkt är det några gäster som vinkar efter Sanna. Det visar sig att en av dem har bindningarna inställda på för låg vikt så pjäxorna löser ut sig så fort hon svänger. Inte för att det står i Sannas arbetsbeskrivning att ställa in bindningar, men samtidigt är det självklart att hjälpa gäster om det finns tid. Hon letar fram en skruvmejsel och löser problemet.

Sanna har alltid älskat skidåkning. Redan förra säsongen sökte hon sig till skidmiljön. Då tog hon jobb på ICA i Hemavan för att kunna åka skidor på ledig tid. Den här säsongen tog hon ett steg till och sökte jobb på Kungsberget. Som sjuksköterska på

Skyddsnetet var översnöat och behövde friläggas.



– Fan, jävla skit vad ont det gör. Jag känner hur det krasar i benet, säger han.

Kompisarna som har flyttat på benet är övertygade om att det är brutet.

Sanna tar över och kallar på förstärkning i komradion. Hon försöker lugna ner den skadade killen och skapar sig en bild av vad som har hänt. Kollegan Pontus Qvarngård kommer med sjukvårdssläp och bår bakom skotern och efter att de har fixerat benet flyttar de killen till bären och lyfter upp honom på släpet. Därefter kör de ner till sjukstugan.

Under tiden skriver Sanna en skaderapport som kommer att bli en del av statistiken kring incidenter i svenska skidbackar denna säsong.

Karin Modin Svärd är personalchef för hela Branäsgruppen, som består av flera skidanläggningar. Eftersom de driver alla delar själva har hon det övergripande ansvaret för många olika yrkesgrupper, bland annat för dem som arbetar inom snö och drift, det vill säga de som jobbar i backen.

– Vissa yrken är mindre kvalificerade, andra kräver förkunskaper och utbildning som till exempel skoterkörkort eller första hjälpen-utbildning. Vi ser att många som jobbar inom vården söker tjänstledigt för att jobba en del av året hos oss och det tycker vi såklart är väldigt positivt. Även om de inte ska ge vård är de ofta bra på att ta hand om gäster som har gjort sig illa.

Just möjligheten att kunna arbeta utomhus och med kroppen var det som lockade Sanna. Kontrasten mot arbetet som sjuksköterska är väldigt stor.

– Här är man överallt och vet aldrig riktigt var man ►

Gävle sjukhus, anställd via bemanningsbolag, kunde hon styra det så att ett uppdrag löpte ut när skidsäsongen började.

– Det kändes perfekt att kunna lära sig jobbet och samtidigt bo kvar hemma i Gävle. Den här erfarenheten gör att jag kanske kan få liknande jobb även på andra anläggningar i framtiden.

När någon skadar sig i backen är det oftast skidpatrullen som är först på plats. Deras uppgift är att ta hand om gästen i väntan på att sjukvårdspersonal kommer. Och att ge första hjälpen i de fall det behövs. Trots att Sanna är utbildad sjuksköterska får hon alltså inte ge vård. Däremot ger det ju henne en viss trygghet i dramatiska situationer. Som när vi plötsligt ser ett gäng tonårsskallar vifta frenetiskt efter skotern. De står nedanför ett rail och i snön ligger deras vän och skriker av smärta. Hans ben är vridet på ett onaturligt sätt och innan Sanna kommer fram har kompisarna hjälpt honom att dra fram benet.

Jonatan Sundins skidsäsong fick ett abrupt slut efter en vurpa i backen. Det blev ambulans till Gävle. På kontoret skriver Sanna en skaderapport.



Karin Modin Svärd



Med skoter tar sig Sanna Bendrik enkelt upp och ner i backen.

hamnar. Det dyker upp nya saker hela tiden och efter en arbetsdag undrar man lite vad man har gjort trots att man har varit i gång hela dagen.

Säkerheten både för de anställda och för gäster är i fokus på Branäsgruppens anläggningar, menar Karin.

–Det finns många föreskrifter kring säkerhet och utbildning i vår bransch. Genom att följa dessa kommer man långt. Vi ser till exempel till att alla anställda får rätt utbildning. En del utbildningar sker via branschorganisationen och en del håller vi själva i.

Förutom de formella utbildningarna vill Karin att de nyanställda ska ha bra koll på hela anläggningen innan de börjar jobba mot gästerna.

–En annan väldigt viktig del är rutiner och styrdokument. Vi jobbar med säsongsanställda. Vissa av dem har varit här tidigare, men saker förändras. Andra har aldrig tidigare jobbat här. För att vi ska få det att funka behöver vi tydliga rutiner och checklistor. Vi ser också till att skapa team där de med mer erfarenhet arbetar tillsammans med dem som är nya.

Rekryteringen är också en stor del av säkerhetsarbetet. Eftersom Branäsgruppen årligen anställer cirka 1 100 säsongare har de utvecklat ett system för att få in rätt personer på rätt plats. Redan inför intervjuer vet de vilka typer av personer de söker till de olika jobben.

Just i Kungsberget är det inte traditionella sä-

FAKTA KUNGSBERGET

- Fick sin första lift 1954, men entusiaster ska ha åkt skidor nedför Kungsberget långt innan dess.
- Kungsberget samägdes under lång tid av Gävle och Sandvikens kommuner, för att sedan ägas helt av Sandvikens kommun.
- Branäskoncernen förvärvade anläggningen 2004. I Branäskoncernen ingår även anläggningarna Branäs Fritidscenter, Vallåsen skidanläggning, Ulricehamn Ski Center, Tolvmannabacken och Storstenshöjden.

songsarbetare, som bor på anläggningen under arbetsperioden, utan de bor hemma.

Det finns risker i backen både för anställda och för gäster. Enligt Karin behöver snöläggarna vara extra noga med säkerheten. De jobbar nattetid och kör skoter i mörkret, kanske i opreparerad snö. Då gäller det att vara försiktig. För pistmaskinisterna är riskerna inte så stora, de har ju utbildning för sitt fordon. Däremot finns ett riskmoment om gäster, mot reglerna, ger sig ut och åker pulka i backarna efter stängningstid.

–Det sker tillbud ibland, nyligen var det en anställd som slog axeln ur led efter att ha ramlat i backen. En period var det flera liftarbetare som fick liften i huvudet. Det är lätt hänt, så vi valde att införa hjälm tvång.

I sjukstugan på Kungsberget kommer det meddelanden på komradion om att ambulansen är på ingång. När den väl är på plats ser sjukvårdarna till att ge smärtstillande och flytta över den skadade till deras bår. Skidsäsongen fick ett abrupt slut för den här gästen. Men för Sanna fortsätter både säsongen och arbetsdagen. Klockan är närmare 15.00 och hon tar rast för att få i sig en sen lunch.

–Jag trivs verkligen med jobbet och jag tror att jag kommer att fortsätta att försöka kombinera mitt vanliga arbete som sjuksköterska med att säsongsarbeta. Det vore spännande att testa en riktigt stor anläggning någon gång. ■

Stöd på jobbet minskar risk för självmord

Att arbetsgivaren är uppmärksam på den psykosociala arbetsmiljön är en viktig faktor för att förebygga arbetsrelaterade självmord, enligt professor Bo Runeson.

TEXT KRISTER ZEIDLER

Under 1980- och 90-talen minskade antalet självmord påtagligt i Sverige. Men sedan millennieskiftet har antalet legat ganska konstant kring 1 500 årligen, och ungefär hälften begås av personer i arbetsför ålder.

En kunskapsöversikt som tagits fram med stöd av AFA Försäkring beskriver det nuvarande kunskapsläget om eventuella samband mellan arbetsmiljön och risken för självmord.

– Den högsta risken är förenad med låg utbildning eller mindre kvalificerade arbeten. Det finns också hög risk bland till exempel

»Det har inte varit några förhöjda tal av självmord under senare år.«

Bo Runeson

polis och militärer, troligen på grund av att de har tillgång till vapen, säger Bo Runeson, professor i psykiatri vid Karolinska institutet.

Även läkare och sjuksköterskor hör till de yrkesgrupper som löper risk att begå självmord, något som delvis kan hänga ihop med att de kan komma åt giftiga läkemedel i sitt arbete.



FORSKAREN. Bo Runeson, professor i psykiatri vid Karolinska institutet.

När det gäller arbetsmiljön har psykosociala faktorer som stress och hög arbetsbelastning betydelse, särskilt om man upplever mycket krav i arbetet och har dålig kontroll över sin arbetssituation. Men även andra faktorer spelar in.

– Mobbing på arbetsplatsen har framförts som en risksituation. Om man upplever negativa kommentarer eller behandling i sitt arbete så kan det leda till självmordstankar.

Bo Runeson lyfter också fram en mer svårupptäckt yrkesgrupp, nämligen unga och medelålders män som har krävande arbetsuppgifter och höga prestationskrav på sig själva och drag av perfektionism.

– Upplever de någon form av motgång i

sitt arbete, som inte behöver vara så katastrofal, kan det utlösa ett ganska snabbt depressionstillstånd där ett självmord sker helt överraskande för omgivningen.

Framför allt ökar risken för självmord om man har en benägenhet för depression i sin personlighet. Det finns till exempel inga belägg för att den ökade psykiska ohälsan de senaste åren, där kvinnor är överrepresenterade, inverkar på de arbetsrelaterade självmorden, anser Runeson.

– Det har inte varit några förhöjda tal av självmord under senare år. Självmord är mer tydligt relaterat till svår psykisk ohälsa.

För att förebygga självmord bland anställda kan man begränsa tillgången till bland annat vapen och läkemedel, visar kunskapsöversikten. Arbetsgivare behöver också vara uppmärksamma på den psykosociala arbetsmiljön.

– Man behöver ha tillgång till psykologisk hjälp för anställda som visar tecken på att vara stressade eller är utsatta för någon form av vuxenmobbing.

Han anser att arbetskamraterna har en viktig roll för att upptäcka om någon på arbetsplatsen mår psykiskt dåligt och behöver professionell hjälp. I USA och Kanada finns kamratstödjande verksamheter, bland annat inom polisen, där en så kallad gatekeeper har utbildning i att känna igen tecken på självmordsrisk och träning i att hantera det och ordna hjälp. ■

SAMBAND MELLAN ARBETSMILJÖ OCH RISK FÖR SJÄLVMORD

► Kunskapsöversikten som AFA Försäkring har varit med och bidragit till har publicerats i Arbete och Hälsa Nr 2018;52(5) Vetenskaplig skriftserie och heter »Suicide in the employed population: A review of epidemiology, risk factors and prevention activities«.

A photograph of a birch tree with a birdhouse in a rural landscape at sunset. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow. The tree's trunk is in the foreground, and the birdhouse is visible in the middle ground. The background shows a field and a forest under a cloudy sky.

Livet tog en annan riktning

En fallande gren som träffade olyckligt förändrade allt för linjemontören Roger Ekberg. Eftersom han hade arbetsskadeförsäkring via anställningen löste sig i alla fall det ekonomiska för honom.



Fyra år efter olyckan tar Roger Ekberg fortfarande små steg framåt i sin återhämtning.

januari 2015 drog stormen Egon in över Sverige. Några av de mest utsatta platserna var kusten i Bohuslän. Roger Ekberg jobbade som linjemontör på Trolk El och Tele i Uddevalla. Hans jobb var att bygga kraftledningar samt att röja upp och laga kraftledningar som skadats av till exempel fallande träd.

I stormens efterdyningar hade han och kollegorna mycket att stå i. För Roger Ekbergs del var det en lite ny arbetssituation på grund av nya regler kring säkerhet vid motorsågsarbete. Från årsskiftet krävdes att alla linjemontörer hade ett motorsågskörkort för att själva få såga ner nedfallna träd och av olika orsaker hade Roger inte hunnit gå kursen innan Egon slog till.

Det var den 19 januari som han och en kollega skickades ut på röjningsarbete. Roger fick ju inte såga så han hade en arborist med sig. I skogen nära kusten utanför Uddevalla skulle de laga en kraftledning och arboristen började fälla en björk.

– Jag minns inte vad som hände. Allt försvann och plötsligt låg jag på backen och kunde inte röra kroppen förutom huvudet. Jag tänkte först att det skulle gå över. Det konstiga var att det kändes som att vänsterarmen låg på bröstet, men jag såg att den låg utsträckt på marken bredvid mig.

Roger blev liggande flera timmar i kylan. Ambulanshelikoptern dirigerades om till en annan olycka och de fick vänta på ambulans. Han blev förd till sjuk-

»Plötsligt låg jag på backen och kunde inte röra kroppen.«

Roger Ekberg

huset i Trollhättan och efter två dagar flyttades han till Sahlgrenska för operation.

Exakt vad som hände kommer Roger aldrig att få veta. Men enligt kollegan som var med föll en mindre, ruttan gren ner från trädet och träffade Roger – uppenbarligen så illa att den skadade hans nacke och ryggmärg.

– Jag hade nog maximal otur och de har sagt att ▶



»Jag har arbetat utomhus i hela mitt liv. Tanken på att sitta i rullstol skrämde mig.«

Roger Ekberg

det kan ha påverkat skadan att jag hade ett bräck vid ryggmärgen i nacken, att jag hade ett slags överkänslighet. Men det är svårt att veta.

Nacken blev stelopererad och de första veckorna var resten av kroppen helt förlamad. Efter tre veckor gav kroppen honom ett första livstecken. Vänster tumme gick att röra.

–Då väcktes ett visst hopp hos mig.

Vägen tillbaka bestod av träning och åter träning den våren. Daglig sjukgymnastik gjorde att fler och fler kroppsfunktioner kom tillbaka. Under den här tiden levde Roger i stor ovisshet och vårdpersonalen kunde inte ge honom några besked.

–Men en äldre sköterska vågade till slut ge mig sin åsikt. ”Jag har sett så mycket under åren så jag tror att du kommer att kunna gå igen”, sa hon. Och så blev det ju.

Men vägen till att kunna gå var lång. I juni när Roger skrevs ut från sjukhuset kunde han fortfarande inte gå. Det lärde han sig först något senare, efter regelbunden träning i varmbassäng.



9 av 10

Så stor andel av alla anställda i Sverige omfattas av TFA.

–Jag har arbetat utomhus i hela mitt liv. Tanken på att sitta i rullstol skrämde mig. Jag är väldigt glad över att jag kan gå i dag.

När olyckan inträffade var Roger 62 år. Det fanns ingen möjlighet för honom att komma tillbaka i arbete. I dag har han personlig assistans dygnet runt. Hans armar är väldigt stela vilket gör att han inte kan äta själv. Dessutom behöver han hjälp med den personliga hygien. Han och hustrun bor i hus på landet och har fått vänja sig vid att ha assistenter boende i huset.

Olyckan ställde allt på ända, men en sak som Roger inte har haft några problem med är det ekonomiska. Han är väldigt nöjd med hur skyddsneten omkring honom har fungerat. Allt från vård och sjukgymnastik till ekonomisk trygghet via arbetsskadeförsäkringen TFA som han hade genom sin anställning.

–AFA Försäkring har skött det väldigt bra. Det började med att min handläggare Britt-Marie reste ner till mig för att bilda sig en egen uppfattning om situationen. Jag har inte exakt koll på vad jag har fått



Efter att ha arbetat utomhus hela livet är de dagliga promenaderna livsviktiga för att Roger Ekberg ska må bra. Här tillsammans med sin assistent.

ersättning för, men jag har inte fått det sämre ställt ekonomiskt på grund av skadan.

En skada av det här slaget har även andra dimensioner än det rent fysiska och ekonomiska. Livet tog en annan riktning för både honom och hustrun. Roger har trots detta en ganska positiv grundsyn.

– Jag vet att många går ner sig mentalt, men så har det inte varit för mig. Det går bra det här också, det tycker vi båda två. Men det är klart att det är en helt annan situation.

En sak som gör att Roger inte har några problem att motivera sig för de fem träningspass han genomför varje vecka är att han fortfarande blir bättre.

– Nyligen lyckades jag böja mig ner och ta upp en sak från golvet med stöd av en vägg. Det var en härlig känsla.

Har du lärt dig något mitt i allt elände?

– Att uppskatta de små sakerna i livet. Som att ta en promenad ut på tomten. Dagarna går lika fort nu som när jag jobbade och det ser jag som ett tecken på att jag har det bra. ■

FAKTA TFA

► Försäkringen gäller vid olycksfall i arbetet, eller ett olycksfall på väg till eller från arbetet, eller vid arbetsjukdom. Även skador på grund av hot, våld och rån kan omfattas.

► Ett olycksfall i arbetet beror på en kortvarig, ovanlig och oförutsedd händelse. Till exempel vid fall, brott eller skärskador.

► Vid skada på väg till eller från arbetet kallas det färdolycksfall.

► En arbetsjukdom beror på något skadligt i arbetsmiljön under en längre tid som påverkar hälsan. Tungt arbete, buller eller farliga ämnen.

»Väldigt viktig för väldigt många«

Arbetskadeförsäkringen ska hjälpa skadade att komma vidare.

Trygghetsförsäkringen

vid arbetsskada, TFA, ger skydd för en stor majoritet människor i arbetslivet. Den skapades av arbetsmarknadens parter för att arbetstagare inte skulle behöva driva civilrättsliga processer mot arbetsgivare.



Åsa Frisé

Själva grundtanken med försäkringen är att ingen ska drabbas ekonomiskt vid en arbetsskada.

– Den 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, säger Åsa Frisé, skadespecialist på AFA Försäkring.

För personer som skadar sig allvarligt fungerar försäkringen på flera nivåer. Den ersätter direkt den förlorade arbetsinkomsten som uppstår. Den ersätter också för sveda och värk, medicin- och läkarvårdskostnader och invaliditet. Kan den skadade inte fortsätta arbeta efter skadan eller tvingas byta arbete ersätter försäkringen den inkomstförlust som uppstår som överstiger 7,5 prisbasbelopp.

– Personen ska kunna leva som tidigare i den mån det är möjligt. Därför ersätter vi till exempel för viss skötsel av hus och trädgård, säger Åsa Frisé.

Vad betyder den här försäkringen för svenskt arbetsliv?

– Den är väldigt viktig för väldigt många 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.

Vad kan arbetsgivarna göra för att försäkringen också ska användas?

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



Varning för fokustjuvarna

Plingande pushnotiser, babblande kollegor och nya bilder på Instagram. Känner du också att din uppmärksamhet vandrar under arbetsdagen?

– Vi presterar bäst i lugn och ro, säger hjärnforskaren Katarina Gospic.

TEXT KARIN JANSSON

»Mobilen stör oss var sjätte minut«

En vanlig dag blir vi avbrutna av våra mobiler i genomsnitt var sjätte minut. Förutom pushnotiser och pling är det ofta vår egen rastlöshet som gör att vi tar en runda på sociala medier. Lägg till andra störningar på arbetsplatsen: telefonsignaler vid grannens skrivbord, spring i korridoren och kollegorna som tar en kopp kaffe och pratar om sina sjuka barn.

Varje avbrott kostar oss 25 minuter innan vi kan återfå full koncentration.

– Hjärnan reagerar på alla signaler, men framför allt ljud. Om det är både ljud och visuellt, till exempel pushnotiser som plingar, reagerar vi extra starkt, säger Katarina Gospic, hjärnforskare och aktuell med boken *Hjärnbalans*.

En studie visar att vi utsätts för 34 GB information om dagen. Det motsvarar att lyssna på tio nya mp3-låtar varje minut under vår vakna tid och att få 100 ord mot oss i minuten. Samtidigt.

– Jag brukar jämföra det med tennisbollar.



FORSKAREN. Katarina Gospic.

Tänk att det kommer 100 tennisbollar mot dig samtidigt som du lyssnar på flera låtar. Då är det inte konstigt om hjärnan inte orkar med, säger Katarina Gospic.

Kontorslandskap är ofta en stor bov i dramat, men många störningar kommer faktiskt från oss själva. Vi är helt enkelt för dåliga på att göra en sak i taget, trots att all forskning visar att multitasking gör oss mindre effektiva.

– Vi har idag blivit vana vid snabba belöningar. Om personen du pratar med

säger något ointressant kanske du surfar ut på Aftonbladet i stället. Eller har 20 tabbar öppna på datorn samtidigt. Det tar resurser från den energi vi har och leder till att vi presterar sämre. Enkel matematik, säger Katarina Gospic.

Hon jämför den arbetsbelastning vi utsätter våra hjärnor för med att gå till gymmet.

– Du tränar inte biceps sexton timmar om dagen varje dag, eller hur? Men det kravet ställer vi på vår hjärna. Då är det inte förvånande att sjukskrivningstalen för stress går upp.

Hur ska man göra då? Även om det förstås kan vara en bra idé att prata med sin chef om störningar på kontoret kan man vinna mycket på att förändra sitt eget beteende först.

– Det bästa med förändring är att vi kan börja med oss själva, även om det kan vara en jobbig grej. Första steget är att inse att det är ett problem att man gör flera saker



samtidigt och kanske hänger på sociala medier. Men det beror helt och hållet på vad du jobbar med. Om ditt jobb är att sortera kuvert så kanske det funkar bra att prata med kollegor samtidigt? I alla jobb som kräver koncentration behöver dock hjärnan lugn och ro för att fungera bäst.

Hjärnan kan arbeta effektivt i ungefär 90 minuter åt gången, visar forskning. Därefter bör man ta en paus.

– Sociala medier är inte vila och avkoppling. Det kan i stället vara att stirra ut i luften eller ta en promenad. Prata med några

»Första steget är att inse att det är ett problem att man gör flera saker samtidigt.«

Katarina Gospic

vänner kanske, saker som är ganska ansträngningslösa för hjärnan, säger Katarina Gospic.

Hur många 90-minuterspass klarar man då på en dag? Tre stycken, visar studier som tittat på hur framgångsrika människor inom vitt skilda branscher arbetar. Det vill säga fyra och en halv timme totalt.

– Det är din effektiva tid, sedan får du tänka att du behöver mellantid till sysslor som inte är så ansträngande.

Men om vi bara kan jobba fyra och en halv effektiva timmar om dagen, har inte då åttatimmarsdagen spelat ut sin roll? Det beror på hur man ser det, menar Katarina Gospic.

– Om du kan leverera med kvalitet på den tiden, ja då kanske din chef ska låta dig gå ner i tid med bibehållen lön. Å andra sidan jobbar vi olika snabbt. Låt säga att du jobbar långsammare än kollegan, ska du jobba längre dagar då? Och vilken kvalitet är det på den snabba kollegans jobb? Det finns flera faktorer att ta hänsyn till, men viktigast att komma ihåg är att vi inte är maskiner. Vi behöver hitta balans mellan jobb och vila. ■

4 TIPS FÖR EN LUGNARE ARBETSMILJÖ

1. Stäng av pushnotiser på sociala medier och mejl.
2. Minska användandet av sociala medier. Om du har svårt med det finns det appar till hjälp som blockerar till exempel Facebook och Instagram under de perioder du väljer. Några exempel är Offtime, Moment och Flipd.
3. Hjärnan klarar av att fokusera maximalt under tre 90-minuterspass varje dag. Fundera på hur du kan lägga upp din arbetsdag för att dra nytta av det. Kanske kan du stänga ner alla distraktioner och sätta en timer?
4. Vila! Mellan fokuspassen behöver hjärnan få koppla av. Gå inte ut på sociala medier, ta hellre en promenad eller prata med en kollega i fikarummet.

Tre tycker till

Hur ser ni på att anställda vobbar?

(Vobba = jobba hemma med sjukt barn)

Hanna Lindroth, HR-generalist, Storytel

» Vi har valt att inte skapa någon policy då det kan och behöver hanteras olika i varje team. Det löses bäst i en dialog mellan den anställda och chefen. För oss är det viktigt att den anställda har flexibilitet i sitt arbete och själv ansvarar för sina arbetsuppgifter, och på så sätt även kan bestämma om den anställda vill och kan arbeta hemifrån. Samtidigt är det väldigt viktigt att vi är tydliga gentemot den anställda som är sjuk eller behöver vabba att man kan göra det utan att känna stress.



Helena Helling, HR-chef, Gävle Energi

» I undantagsfall kan det fungera att arbeta, men det förväntas inte av en om man är hemma med sjukt barn. Det är i så fall efter att man kommit överens om detta med sin chef. Samtidigt behöver man fundera över vad som är effektivt. Att vobba kanske skapar mer stress än att vara hemma och vabba.



Maria Bergman, HR-chef, Mölndals stad

» Stadens utgångspunkt är att om man har sjuka barn hemma är givetvis första prioritering att ta hand om dem. Men barn är olika och situationerna skiljer sig åt, så vi har inte sagt nej till vob generellt. Förutsättningen är givetvis att man inte tar ut full föräldrapenning om man arbetar en del av dagen.