

ARBETSMILJÖ. Pressad vardag
för skolpersonalen

HÄLSA. Så förbättrar du
din nattsömn

Trygg på jobbet

Nr 4 • 2022
En tidning från
Afa Försäkring

HJÄLPANDE HAND

Glenn Christensen klippte fingret i
plåtpressen. Nu hjälper han andra att
få ersättning efter arbetsskador.

»Bra arbetsmiljö – då jobbar folk kvar«

En stor utmaning inom offentlig sektor är kompetensförsörjning. En åldrande befolkning innebär fler pensionärer. Vi har träffat HR-avdelningen i Dorotea kommun som berättar mer om just detta.

Svårigheten att rekrytera drabbar nämligen också dem som redan är anställda. Arbetsbördan blir högre och riskerar att öka. Om folk känner att förhållandena på arbetet inte är bra kan det vara svårt att behålla dem.

Det känns roligt för oss på Afa Försäkring att den regionala dag vi genomförde i Umeå under hösten var inspirerande för bland annat HR-avdelningen från Dorotea och många andra kommuner i området.

»Med nya idéer kring hur man skapar hållbara arbetsplatser har de förhoppningsvis fått verktygen för att hantera sina utmaningar.«

Med nya idéer kring hur man skapar hållbara arbetsplatser har de förhoppningsvis fått verktygen för att hantera sina utmaningar.

Något som också kan påverka situationen på en arbetsplats är det systematiska arbetsmiljöarbetet. Mycket av den forskning vi finansierar handlar om just detta. Ett fint exempel är ett projekt kring arbetssituationen för skolpersonal. Vi har träffat en skola som ingick i projektet och intervjuat forskaren Lydia Kwak, som kan peka på konkreta sätt att med organisatoriska insatser förbättra arbetsmiljön.

Nu stundar ledighet för vissa och jobb under helgerna för andra. Vi vet genom vår statistik att risken för olyckor på väg till eller från sitt arbete ökar under vintersäsongen. När det är mörkt och halt gäller det att ta det lite extra försiktigt.

God jul och gott nytt år!



Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör



I DETTA NUMMER

3. I KORTHET

Hitta ditt yrke i vår nya statistik-tjänst. Enkelhet i fokus på nya webbplatsen.

5. SIFFROR

Störst risk för färdolycksfall

6. SÅ GÖR VI

Kommunens största utmaningar

8. REPORTAGE

Så förbättrade skolan arbetsmiljön

13. FORSKNING

Forskarens råd till skolledare

14. MÖTET

Ersättning efter kapat finger

18. INSIKT

Bästa knepet när du har svårt att sova

20. TRE TYCKER TILL

Viktigast kring arbetsmiljön 2023?



Skolpersonal har en pressad arbetsvardag. Sid 8.



Glenn skadade sig - fick ersättning. Sid 14

Över 15

tusen färdolycksfall inträffade under 2019 och 2020. Sid 5



Nio tips för bättre sömn. 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, Annika Fossom Grund, Johanna Löwendahl, Linda Harling, Maria Schütt, Frida Winnerstig, Sara Kilander, Erik Ljunglöf, Annika Krook

UPPLAGA
10 000

TRYCK
TMG Sthlm

OMSLAGSFOTO
Kristina Sahlén



27%

Bara 27 procent känner till kollektivavtalade försäkringar. Det är synd eftersom de kan vara till stor nytta vid arbetskada, sjukdom eller föräldraledighet. Testa dina kunskaper i ett quiz på afaforskring.se.

Fler kan få avgångsbidrag

FÖRSÄKRING. Sedan den 1 oktober omfattas fler grupper av försäkringen Avgångsbidrag som Afa Försäkring hanterar. Tidigare har försäkringen enbart gällt för privat anställda arbetare som blir uppsagda från en tillsvidareanställning på grund av arbetsbrist. Nu kan uppsägning på grund av sjukdom samt uppsägning från en tidsbegränsad anställning vara giltiga skäl för att få del av Avgångsbidraget, som är ett engångsbelopp på mellan 37 885 och 55 100 kronor. Läs mer om förändringarna och villkoren på afaforskring.se. ■

Hjälp kollegor som är föräldralediga

BIDRAG. Det kan vara svårt för personer som går på föräldraledighet att hitta FPT, Föräldrapenningtillägg. Det är en försäkring för privat eller kooperativt anställda arbetare som innebär ett tillägg till den ordinarie föräldraförsäkringen. En god idé är att lägga in som rutin att informera om förmånen i samband med att medarbetare ansöker om föräldraledighet. ■



En ny visuell identitet lanseras under början av nästa år.

Ny webb och ny visuell identitet

I början av 2023 lanserar Afa Försäkring en ny webbplats och en ny visuell identitet. Enkelhet är ledordet.

VARUMÄRKE. Efter ett genomgripande och omfattande arbete är Afa Försäkring snart redo för lansering av en ny modern webbplats och en uppdaterad visuell identitet. En viktig utgångspunkt har varit att göra det enkelt och logiskt för alla som kommer i kontakt med Afa Försäkring.

– Vi vill erbjuda en snyggare, enklare och mer användarvänlig upplevelse

till de som besöker vår sajt eller kommer i kontakt med oss på annat sätt. Den gamla sajten var utdaterad så vi behövde skapa en ny som är mer modern och flexibel och som fungerar lika bra på mobilen eller surfplattan som på datorn. Vi har även sett över och förklarat språket och tilltalet på sajten, säger Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör.

Vad är nytt i den visuella identiteten?

afa
FÖRSÄKRING

– Det är allt från att vi har fått en moderniserad logotyp, nya, enhetliga typsnitt och ett nytt bildmanér till att vi har en ny palett med klara och piggare färger. Vi blir lite mer moderna, helt enkelt säger Johan Ljungqvist.
När kommer man att kunna surfa in på nya afa.se?

– Den nya sajten lanseras i början av 2023 och parallellt rullas även den nya visuella identiteten ut. ■

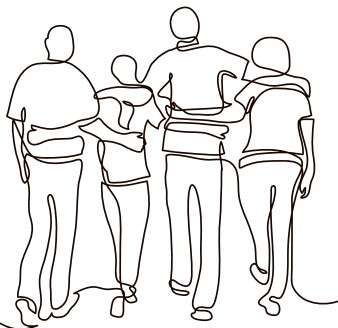
Postdoc-stöd till virusforskning

FÖRSÄKRING. För tionde året i följd har Afa Försäkring delat ut ett postdoc-stöd till en forskare i början av sin karriär. Malin Alsved, Lunds universitet, har fått två miljoner kronor i stöd för ett projekt kring spridning av luftburna virus på arbetsplatser. Hon har tidigare varit inblandad i ett projekt kring coronaviruset och hur det sprids via luften.



Malin Alsved

– Storleken på viruspartiklar är väldigt intressant eftersom den spelar stor roll för hur partiklarna rör sig i luften och var i luftvägarna de fastnar. Om vi kan förstå lite mer av hur partikelstorleken hänger ihop med smittsamheten kan vi välja rätt förebyggande metod, som luftrenare och andningsmasker, för att förhindra smittan. Så det är vad jag framför allt hoppas på att få fram, säger Malin Alsved. ■



»Man vill ju komma hem levande.«

En av de 2 000 gymnasieelever som besökt Byggbranschens säkerhetspark för att lära sig mer om säkerhet på bygget.



Skaffa dig en bild av arbetsskade- och sjukförsäkringsstatistik inom olika yrkesgrupper.

Nu blir statistiken mer tillgänglig

Ett webbaserat verktyg gör det möjligt att själv hitta Afa Försäkrings statistik för olika yrkesgrupper.

STATISTIK. Det nya interaktiva verktyget innehåller statistik för arbetsskador och sjukfrånvaro. Statistiken kommer från Afa Försäkrings stora skadedatabas, ett register över alla de försäkringsärenden som Afa Försäkring hanterar. Nu är det möjligt att själv filtrera statistik över allvarliga arbetsskador och långvarig sjukfrånvaro utifrån yrkesgrupp.

– Afa Försäkring vill göra statistiken mer lättillgänglig. Det ska vara enkelt att

snabbt få en bild av arbetsskade- och sjukförsäkringsstatistik inom olika yrkesgrupper, säger Anna Weigelt, chef för Analysavdelningen på Afa Försäkring.

Verktyget är uppbyggt i SAS Visual Analytics och består i dagläget av rapporter med flera flikar. Antalet rapporter kommer att utökas i framtiden. Verktyget är under utveckling och på sikt kommer även mer information om arbetsskador och sjukfrånvaro att finnas tillgänglig.

– Vi vet att många är intres-

serade av vår statistik och alla som vill kan använda verktyget, det kostar inget.

Tanken är att exempelvis arbetsmarknadens parter och fack- och arbetsgivarförbund lättare ska komma åt vår statistik. Verktyget kan även vara användbart för forskare, journalister, myndigheter och intresseorganisationer som jobbar med arbetsmiljöfrågor, säger Anna Weigelt.

Läs mer och testa statistikverktyget på afaforsakring.se/forebyggande. ■



Anna Weigelt

Skador på väg till och från jobbet

Kvinnor drabbas oftare av färdolycksfall. Vanligast är fall- och cykelolyckor.

Samtidigt ökar antalet färdolycksfall med elsparkcykel.

TEXT: KRISTER ZEIDLER

Kvinnor löper högst risk

Ett färdolycksfall är en olycka på väg till och från jobbet som Afa Försäkring godkänner som arbetsskada. Hela 67 procent av färdolycksfallen drabbade kvinnor medan 33 procent drabbade män. Den ojämna könsfördelningen kan ha att göra med att kvinnor oftare går, cyklar eller åker kollektivt till och från jobbet medan män oftare kör bil, vilket inte täcks av arbetsskadeförsäkringen.

Risken ökar med åldern

Ju äldre man blir, desto högre är risken för ett färdolycksfall och högst är den i åldern 56–64 år. Att risken för fallolyckor ökar med åldern beror delvis på att unga har lättare att undvika skador vid fall och har bättre förutsättningar att återhämta sig.

Fall- och cykelolyckor vanligast

Cykelolyckor är det vanligaste färdolycksfallet bland män, följt av fallolyckor. För kvinnor är det tvärtom, det vill säga vanligast med fallolyckor, följt av cykelolyckor. Att kvinnor har en högre andel fallolyckor kan tyda på att kvinnor i högre utsträckning tar sig till jobbet till fots eller med kollektivtrafik. Ytterligare en förklaring kan vara att kvinnor har skor med sämre väggrepp.

Risken högst i Stockholms län

Risken för färdolycksfall var högst i Stockholms län med 2,6 olycksfall per 1 000 sysselsatta, följt av Västerbotten med 2,1 olycksfall. Lägst var risken för färdolycksfall i Kalmar län med 1,0 färdolycksfall per 1 000 sysselsatta. I storstadsregionerna är cykelolyckor vanligast medan fallolyckor är vanligast i övriga delar av landet.

Olyckor med elsparkcyklar ökar

Färdolycksfall med elsparkcykel/skateboard har ökat för varje år och risken är högst i den yngre åldersgruppen, 16–25 år. Männen löper högst risk med 2,0 per 1 000 sysselsatta, där 1,0 är genomsnittsrisken, jämfört med kvinnor, som har en risk på 1,9.

15 371

FÄRDOLYCKSFALL INTRÄFFADE UNDER 2019 OCH 2020



»Fotgångare behövde gå över gatan så jag bromsade för att inte kollidera. Samtidigt körde jag på blankis, det ledde till att jag tappade kontrollen och kraschade.«

MANLIG METALL- OCH INDUSTRIARBETARE

Några typfall:

»Jag körde min elscooter hem från jobbet när det regnade och såg inte att det var ett hål i marken, så jag flög av.«

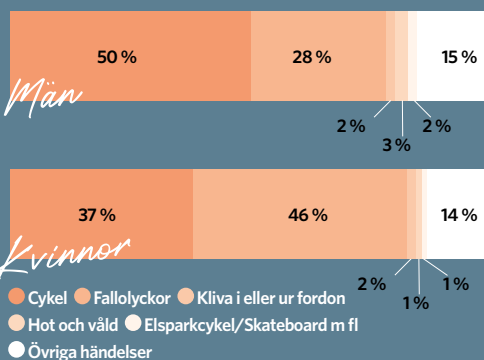
MANLIG BETONG-, BYGG- OCH ANLÄGGNINGSARBETARE

»Cyklade hem från jobbet och försökte väja för trottoarkan- ten men var för nära med för hög fart så jag föll handlöst på vänster sida.«

KVINNLIG LÄRARE



FÄRDOLYCKSFALL UPPDELAT PÅ KÖN OCH HÄNDELSETYP



»Besök som gav kunskap och inspiration«

Kompetensförsörjning är den viktigaste arbetsmiljöfrågan för Dorotea kommun, enligt HR-chefen Olivia Östman. Hon och kollegorna vässade kunskapen om frågan på den regionala dagen i Umeå under hösten.

TEXT PER CORNELL FOTO YURIKA PALMQVIST

Ni valde att besöka en regional dag under hösten, kan ni berätta lite om hur ni resonerade?

– Vi arbetar kring ett tema som handlar om kompetensförsörjning och arbetsmiljö. Just de här frågorna fanns med på den regionala dagen, så det var en anledning, säger Olivia Östman, HR-chef.

– Vi behöver inspiration och nytänkande för att utveckla vår kommun. Det kan man få på en regional dag. Dessutom träffar man kollegor från andra kommuner som vi kan nätverka med, säger Ingela Lindberg, HR-strateg.

På vilket sätt är kompetensförsörjning kopplat till arbetsmiljö och varför är detta en av era stora utmaningar?

– Det finns ett grundläggande problem med att befolkningsstrukturen just nu ser ut som den gör. Det finns många äldre och många yngre men färre i arbetsför ålder, vilket gör det svårt för oss att rekrytera till våra olika sektorer. Det här gäller nog många kommuner i landet. Lyckas vi inte rekrytera uppstår en högre belastning ute på arbetsplatserna, vilket påverkar arbetsmiljön negativt. Då blir det svårt för oss att behålla dem som redan är anställda. Därför är båda frågorna i fokus för oss hela tiden, säger Olivia Östman.

Kan ni ge några exempel på hur ni jobbar med frågorna?

– Inom omsorgen har vi väldigt svårt att rekrytera undersköterskor. För att göra deras arbete mer attraktivt har vi skapat ett antal tjänster som vi kallar servicebiträden. Dessa avlastar undersköterskorna, som då kan fokusera på sitt kärnuppdrag och avlasta sjuksköterskorna. Syftet är dubbelt – deras arbetsdag blir roligare och behovet av att rekrytera undersköterskor minskar, säger Ingela Lindberg.

– Andra saker vi får testa är att använda nya tekniska lösningar, prioritera hårdare kring vårt uppdrag och organisera oss bättre. Lön är också en viktig aspekt vid rekrytering, och vi gjorde en lönesatsning inom vården i år, säger Olivia Östman.

Var den regionala dagen givande för er?

– Ja, jag lyssnade exempelvis på hur Bjurholm, en annan liten kommun, har jobbat med friskfaktorer. Det var väldigt intressant och något som vi är på gång med också. Nu vet jag vem jag kan vända mig till om jag vill veta mer, säger Ingela Lindberg.

– Ja, verkligen. Jag lyssnade på flera olika föredrag som var spännande och matnyttiga. Vi delade lite på oss för att få lära oss så mycket som möjligt.

Ni hade också med er en representant från den fackliga sidan, Christina Sandqvist från Kommunal. Är samverkan mellan er viktigt?

– Väldigt viktigt. Vi försöker alltid se till att vi kan åka på sådana här saker tillsammans. Vi jobbar väldigt tätt med de fackliga parterna sedan 2018, i både större och mindre frågor. Då gjorde vi ett omfattande arbete tillsammans som var väldigt krävande, men det betalar sig nu eftersom det finns ett starkare förtroende mellan facken och oss som arbetsgivare. ■

UTMANING:

Att god arbetsmiljö förutsätter kompetens och att det krävs en god arbetsmiljö för att kunna rekrytera och behålla kompetenta medarbetare.

LÖSNING:

Besök på en regional dag tillsammans med facklig representant.

RESULTAT:

Nya kunskaper och nya kontakter kopplade till arbetet med kompetensförsörjning och arbetsmiljö.



Olivia Östman, Ingela Lindberg och Christina Sandqvist.

»Det finns många äldre och många yngre men färre i arbetsför ålder, vilket gör det svårt för oss att rekrytera till våra olika sektorer.«

Olivia Östman, HR-chef,
Dorotea kommun.

REGIONALA DAGAR

► Dagarna är gemensamma för arbetsgivare och fackliga representanter, vi vänder oss till dig som arbetar med försäkrings-, arbetsmiljö- eller personalfrågor och du kan vara chef, ha direkt personalsvar, vara förtroendevald, skyddsombud eller liknande.



Lärare behöver viss frihet under arbetsdagen

För att förbättra arbetsmiljön har Ulriksdalsskolan i Solna jobbat för ökad delaktighet och mer avsatt tid för olika uppgifter på schemat. I höst har sjukskrivningstalen minskat.
– Jag tror att vi är på rätt väg, säger skolans rektor **Sofia Nybom**.



Biträdande rektorerna Katarina Hagman, Ronny Axberg och Håkan Danielsson Nyberg stöttar sina lärarkollegor och kan bland annat delta i träffar med vårdnadshavare om det behövs.

FAKTA ULRIKS-DALSSKOLAN

► Skolan har cirka 760 elever från förskoleklass till årskurs nio. Här arbetar runt 90 medarbetare varav cirka 60 är lärare. Skolan invigdes 2014.

Det är förmiddag på Ulriksdalsskolan i Solna. Eleverna i fyran tränar på vokaler och stavelser och får ett papper med övningar av läraren Eva Mathisen.

– Ni får räcka upp handen om ni vill ha hjälp, instruerar hon och snart är flera händer i luften. Hon börjar vid ett av skrivborden.

– Vad heter hästens barn? Föl, precis. Då kan du skriva det här. Vilken bokstav i ordet föl är vokal?

Eva Mathisen har arbetat som lärare i 30 år. Hon tycker att allt större krav ställts på läraryrket i takt med att resurserna minskat.

– Kraven på dokumentation har ökat. Förr var det också enklare att få hjälp av en speciallärare, i dag måste man göra en utredning och dokumentera den, vilket kräver en större arbetsinsats. Fler elever med olika behov går i vanlig klass.

Att stress är ett problem i läraryrket visar flera samstämmiga undersökningar. Eva Mathisen vill inte peka ut en enskild faktor till att det är så.

– Det är många bäckar små, i skolan finns inga lugnare perioder då man kan luta sig tillbaka. Det är lätt att känna sig otillräcklig. En annan sak är tillgängligheten, eftersom allt sker digitalt i dag är det lätt för föräldrar att kontakta oss och vi lärare förväntas hålla oss ajour med olika plattformar. Det underlättar mycket, men kan samtidigt stressa.

Utmaningarna är inte unika för Ulriksdalsskolan, betonar hon, utan för läraryrket i stort.

– Det finns goda intentioner hos skolledningen att arbeta med psykisk ohälsa och följa upp. Sedan vi var med i arbetsmiljöprojektet som forskaren Lydia Kwak dreve (se artikel på nästa sida) har det blivit tydligare vilka punkter vi ska jobba extra med under året. I år är det att se den goda intentionen hos våra medarbetare och prata med den det berör. Vi är bra på att stötta varandra på den här skolan.



”Vi jobbar mycket med organisationen, rätt sak på rätt nivå”, säger rektor Sofia Nybom.

»Det är många bäckar små, i skolan finns inga lugnare perioder då man kan luta sig tillbaka.«

Skolans rektor Sofia Nybom tillträdde tjänsten i april. Då genomförde hon en inventering över styrkor och utvecklingsområden.

– Två utvecklingsområden jag upptäckte då var att det behövdes större delaktighet och inflytande, samt att kalendarier var knötkfullt, berättar hon.

Hon identifierade toppar och dalar i lärarnas arbetsår och la ett kalendarium där det finns extra tid för till exempel utvecklingssamtal, med planering och efterarbete.

– Lärarna får också bestämma mer själva över sin arbetsplatsförlagda tid. Jag kontrollerar inte om alla är här varje minut, om man vill hämta barnen och sätta



Eva Mathisen tycker att kraven på läraryrket ökat de senaste åren.



Ulriksdalsskolan har minskat sin sjukskrivning, jämfört med före covid.

sig hemma och jobba så får man göra det. Friheten som medarbetare är viktig, om någon sedan tar på sig för mycket jobb så får jag hjälpa till att prioritera.

En annan viktig strukturfråga är delegering.

- Vi hanterar olika frågor på olika nivåer. Om det är särskilda beslut som rör eleverna säger jag till lärarna att vidarebefordra alla mejl om det till mig, de ska inte behöva svara på frågor om organisationsbeslut. Annars är vi tydliga gentemot vårdnadshavarna att man först pratar med klassens mentor, sedan biträdande rektor och sist rektor.

Skolan har tre biträdande rektorer som alla har

ansvar för olika verksamheter. Den gemensamma bilden är att arbetet blivit mer strukturerat under hösten.

- Jag tycker att vi har fått en bra start på terminen, upplägget känns tydligt och strukturerat, säger Håkan Danielsson Nyberg, som är biträdande rektor för studieverksamheter och förberedelseklassen på skolan.

- På arbetsplatsträffarna har vi lyft frågor som är relevanta för hela skolan och inte bara för enskilda personalgrupper. Vi har satt upp tydliga mål och en riktning för vart vi ska och hur vi ska komma dit. Det skapar ett lugn i organisationen att alla vet hur förväntningarna ser ut, säger Ronny Axberg, biträdande rektor för förskoleklass och fritidshem.

I biträdande rektorernas roll ingår att stötta lärarna. Katarina Hagman är biträdande rektor för årskurs 1-6.

- Det kan vara tufft för nya lärare, de som har längre erfarenhet vet ofta hur de ska få ordning på klassen. Då kan vi gå in och coacha lite extra.

- Mötena med vårdnadshavare kan vara ganska svåra och upplevas som jobbiga. Vi kan sitta med i möten om det behövs, inflikar Håkan Danielsson Nyberg.

En annan sak som tidigare skapat stress på skolan är vikariehanteringen.

- Lärarna visste inte om det skulle komma vikarier och om det hade gått fram att de var sjuka och vem som skulle komma. Vi i skolledningen satte upp nya regler och nu lägger vi upp i Teams vilka som är frånvarande och vilka som vikarierar. Transparensen är jätteviktig, säger rektorn Sofia Nybom.



För nya lärare kan yrket upplevas som tufft, därför lägger de biträdande rektorerna in extra stöd där.

»Min målbild är att vi ska gå en arbetsmiljöutbildning som staden har.«

Under hösten genomförs en ny medarbetarundersökning. Då får skolledningen svart på vitt på hur de förändringar som genomförts den senaste tiden tagits emot. Men redan nu har sjukskrivningstalen minskat. Före covid låg Ulriksdalsskolan två procentenheter över Solnas andra skolor när det gällde korttidssjukskrivningar. Före sommaren låg skolan två procentenheter under.

– Vi tar upp alla aktuella ärenden på den lokala arbetsmiljökommittén och min målbild är att vi ska gå en arbetsmiljöutbildning som staden har. Det är bara mitt första år här men nu har vi i alla fall kommit en bit på väg, sammanfattar Sofia Nybom. ■



Att stress är ett problem i läraryrket visar flera undersökningar.



”Vi jobbar mycket med organisationen, rätt sak på rätt nivå”, säger rektor Sofia Nybom.

Så kan skolorna ta tag i arbetsmiljön

Mer kunskap och större delaktighet i arbetsmiljöarbetet är en friskfaktor för skolpersonal. Det visar ett forskningsprojekt som **Lydia Kwak** genomfört.

TEXT KARIN JANSON

En lärare har många olika roller och uppgifter med skilda krav. Man ska hålla sig ajour med kunskapsläget, planera arbetet och prov, vara en duktig pedagog och hantera sociala situationer i klassen och med föräldrar.

– Samtidigt är arbetsbelastningen hög på alla olika nivåer inom skolan, så det är ett utmanande yrke, säger Lydia Kwak, lektor och docent i hälsofrämjande arbete på Karolinska institutet.

Hon har genomfört en studie som Afa Försäkring finansierat, om hur skolor kan arbeta förebyggande med arbetsmiljöfrågor. 19 skolor i två kommuner deltog och delades upp i två grupper. Den ena gruppen fick endast delta i en utbildningsdag under det första året. Den andra gruppen fick både en utbildningsdag och stödinsatser. Under andra året byttes de av.

– Båda grupperna förbättrade sig ungefär lika mycket. Om det räcker med utbildningsdagar kanske man inte behöver genomföra stödinsatserna, vilket är intressant inte minst ur kostnadssynpunkt, säger Lydia Kwak.

Stödinsatserna byggde på de riktlinjer för psykisk ohälsa på arbetsplatsen som Lydia Kwak och hennes enhet tidigare varit med och utvecklat, och som Myndigheten för arbetsmiljökunskap nu använder. De tar bland annat upp vilka faktorer som främjar psykisk hälsa, hur man kartlägger och analyserar den psykiska hälsan och hur man identifie-

rar tidiga signaler och gör förändringar på medarbetar- och organisationsnivå. Varje skola har skapat en arbetsgrupp där rektor, skyddsombud, fackliga representanter och lärare ingått.

– Bara att de olika rollerna diskuterade tillsammans i gruppen lyfte många som en fördel, tidigare har alla arbetat på varsitt håll. Att samarbeta ökade förståelsen.

När grupperna diskuterade hur det såg ut på deras skolor kom olika saker upp. En skola hade till exempel problem med hög stress hos de lärare som var nya i yrket.

– De behövde stöd och möjligheten att prata med någon, vilket ledde till att skolan skapade mentorskap för nya lärare. En annan skola tog fram förväntansdokument för föräldrar så att de ska veta vad som gäller i kontakten med skolan.

I grund och botten handlade projektet om att främja användning och efterlevande av de riktlinjer och arbetsmiljödokument som redan finns på skolorna, och skapa handlingsplaner utifrån resultatet av medarbetarundersökningar.

– Forskningen säger att det är viktigt med tydliga arbetsmiljödokument och rutiner som alla känner till. Något som många skolor uttryckte var att de inte hade tydliga rutiner för att arbeta förebyggande med sin organisatoriska och sociala arbetsmiljö. Skolorna är ofta bra på att kartlägga sin arbetsmiljö, men mindre bra på att åtgärda identifierade riskfaktorer och att följa upp åtgärder som har genomförts. En rapport från Arbetsmiljöverket som kom 2017 visade att skolor har brister i uppföljning och



»Skolorna är mindre bra på att åtgärda identifierade riskfaktorer och att följa upp åtgärder som har genomförts.«

skriftliga handlingsplaner, vilket stöder den tesen, säger Lydia Kwak.

Kunskap om hur skolan kan arbeta förebyggande med skolans arbetsmiljö är inget nytt, menar Lydia Kwak.

– Många rektorer vet redan vad det innebär att arbeta förebyggande med skolans arbetsmiljö, utmaningen är att få till det som en rutin i den dagliga verksamheten. Men det är lätt att prioritera bort eftersom det ständigt händer saker i skolans värld. ■



Lydia Kwak

»»Min dörr står alltid öppen««

Som försäkringsansvarig hos Silver & Stål i Vingåker hjälper **Glenn Christensen** sina kollegor i försäkringsärenden. Och när han själv skadade handen sökte han pengar hos Afa Försäkring och fick ersättning.

TEXT KARIN JANSON FOTO KRISTINA SAHLÉN



Glenn Christensen arbetar med plåtpressning, men är också försäkringsansvarig på företaget.



Det här är själva hjärtat, det är här vi förser alla andra avdelningar med plåt, säger Glenn Christensen och visar pressen.

Han har jobbat på Silver & Stål i Vingåker i 20 år. Silver & Stål har funnits på orten sedan 1958, men startades redan 1933 i ett garage på Hornsgatan i Stockholm. Företaget pressar och bearbetar plåt till färdiga produkter som till exempel sjukvårdsutrustning, men har även en stor tillverkning på uppdrag av andra. Tack vare tidigare erfarenhet inom industrin fick Glenn Christensen jobb här när hans tidigare arbetsplats lade ner verksamheten.

- Jag hann aldrig gå arbetslös, det var bara att gå från det ena företaget till det andra. Men jag tror det är för att jag hade rätt kunskaper.

Det är också här i pressen som han skadat sina fingrar. För sju år sedan klippte han av en bit av lillfingret i en maskin med rondellsax. Skyddet mot själva saxen var trasigt och Glenns lillfinger kom för långt in när han la in plåten.

- Det var som att skära smör med smörkniv och det gjorde inte ont, konstigt nog. Det var först när jag låg på operationsbordet som smärtan kom.

Den gången blev det sex månaders sjukskrivning. Glenn var snabbt tillbaka och arbetade timmar, och såg till att hälsa på kollegorna och fika under perioden.

- Jag hade en bra handläggare på Försäkringskassan och jag ville ju jobba, så jag

kunde jobba två, tre timmar om dagen med pappersarbete. Det blev en bra lösning.

Några år senare var olyckan framme igen. Glenn skulle ta ut en plåt ur en maskin som höll på att byggas om när en bit av långfingret hyvlades av. Medan såret läkte sjukskrevs han i tre månader.

- Jag har ingen känsel i långfingret och båda de skadade fingrarna blir snabbt kalla. Styrkan i handen har också blivit mycket sämre.

Han fick ut pengar från Afa Försäkrings arbetsskadeförsäkring, men är oenig med invaliditetsbedömningen.

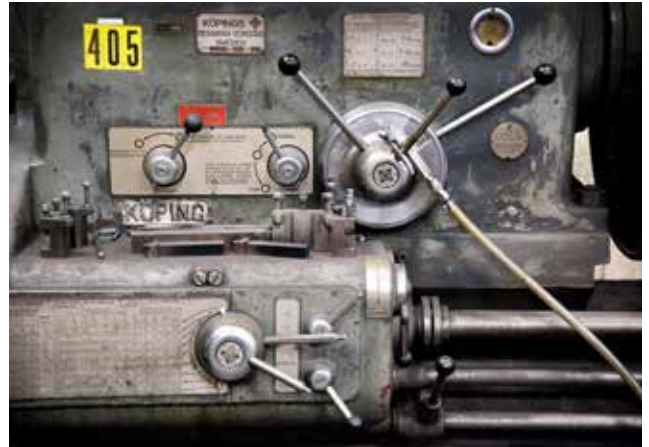
- Jag fick tre procents ersättning för fingret, men min sjukgymnast menar att jag har tappat mycket mer än så. Man lyfter väldigt mycket med de sista fingrarna och där har



»Det var som att skära smör med smörkniv och det gjorde inte ont.«

jag ingen kraft i det som är kvar av lillfingret. Även jag som jobbar med försäkringar tycker att det kan vara svårt att formulera sig på rätt sätt.

Därför uppmanar han alltid personer ►



Som försäkringsansvarig får Glenn avsätta den tid han behöver för att svara på frågor.

som söker ersättning att ringa och prata med Afa Försäkrings handläggare om det känns svårt att formulera sig.

– Tidigare kunde jag ringa å andras vägnar, men det får man inte göra efter GDPR-lagstiftningen. Men jag hjälper gärna till med allt annat, eftersom jag har kunskap om försäkringar vet jag precis hur jag ska gå till väga, och den kunskapen delar jag gärna med mig av. Inte bara till mina kollegor på jobbet utan till alla som frågar.

Glenns yrkesbana började tidigt. Han är född i en fiskarfamilj på Bornholm. När han var åtta år frågade pappan vad han ville bli.

– Kock eller smed, svarade jag. Som 15-åring slutade jag skolan och tog jobb på sjön, men inte hos min pappa. Sedan utbildade jag mig till kock och gick på sjön igen, den här gången som kock och fiskare på en fisketrållare.

Sedan blev han ”smed” ändå, eller i alla fall verkstadsarbetare. Han träffade en kvinna och flyttade till Sverige. På sitt första jobb fick Glenn frågan om att bli försäkringshandläggare för IF Metall.

– Det var 1996 och jag har inte missat ett år som rådgivare efter det. Fast nu har det bytt titel till försäkringsinformatör.

Han har ett kontor på jobbet där han kan prata ostört med dem som vill.

– Min dörr står alltid öppen. Om någon vill ha en genomgång så kan jag ta den tid som krävs emellanåt, vilket känns bra. Det är tack vare min arbetsgivare och LO som det är möjligt.

Förutom individuell rådgivning brukar Glenn informera de olika avdelningarna när han har gått en utbildning.

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 sveda och värk, medicin- och läkarevårdskostnader 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. 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.

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 har valt att teckna TFA eftersom försäkringen både är bra och har en låg premie, säger Åsa Frisén, skadespecialist på Afa Försäkring.

Vad kan arbetsgivarna och facken 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. ■

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 skärsador.
- ▶ 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.



Glenn var sjukskriven i sex månader efter att ha kapat lillfingret i en maskin.

– Det som gör mig glad är om man kan hjälpa någon att få pengar som de inte visste att de hade rätt till. Och man kan alltid söka pengar, ett säkert sätt att inte få ut något är att inte ens söka. Sedan pratar jag aldrig om belopp, det är upp till försäkringsbolagen att bedöma.

– Jag brukar också påpeka hur viktigt det är att anmäla alla skador. Skadan måste finnas registrerad för att man ska kunna få ut några pengar.

Han ger ett exempel med en kollega som halkade på en isfläck.

– Jag frågade om han hade anmält ska-

dan till Försäkringskassan och Arbetsmiljöverket. Nej, sa han, det var ingen som såg. Jag svarade honom att det här kan innebära att du går och har ont i ryggen i flera månader, så anmäl direkt. Och då gjorde han det.

Förutom de skador Glenn själv ådragit sig är Silver & Stål ganska förskonade från arbetsolyckor.

– Vi har inte de stora arbetsjukdomarna som man annars kan se inom industrin. Det har varit några vibrations-skador och vita fingrar. Alla tillbud anmäls och så tar vi fram åtgärder. Jag upplever att kunskapen



Glenn uppmanar till att anmäla alla skador som eventuellt uppkommer.

kring arbetsmiljön och hur man ska tänka förebyggande blir allt bättre. Samtidigt jobbar vi med plåt och det är svårt att få bort alla skador. Jag jämför med att skala potatis, det är alltid någon som skär sig.

Ett riskmoment som finns är tunga lyft. Glenn arbetar med plåtar som väger sju kilo. Varje plåt lyfts två gånger när den ska pressas.

– Vi lyfter 700 sådana plåtar per skift, en kollega räknade ut att det blir 8 000 kilo på en dag. Man behöver inte direkt gå till gymmet efter arbetet.

På en del maskiner har företaget installerat lyftordningar och andra hjälpmedel, men det är inte möjligt för alla moment. En lösning är i stället att de anställda får rotera mellan jobben.

– Av oss tio personer som jobbar på pressen kan sex köra alla maskiner. Arbetet blir också varierat eftersom vi tillverkar olika saker till många olika företag. Det är inte linjetillverkning, utan olika i perioder.

– När min son föddes körde personalen förbi en sjukhusvagn och jag sa: Den där har jag gjort. Det är roligt att se produkterna i verkligheten. ■



SOV GOTT – men hur?

Få saker påverkar oss så mycket som att inte kunna sova. Ett problem som drabbar 40 procent av alla vuxna då och då. Sömnforskaren och författaren **Christian Benedict** har flera goda råd för att sova bättre.

TEXT KARIN CEDRONIUS FOTOGRAF STEFAN TELL, SHUTTERSTOCK

Det är svårt att hålla fokus, du blir lättare irriterad och saknar energi för att ta dig igenom arbetsdagen. De flesta av oss drabbas av sömnbrist någon gång i livet och vet hur det påverkar hela tillvaron.

– Så många som 40 procent av alla vuxna uppger att de sover dåligt ibland, så det är ett utbrett problem, säger Christian Benedict som är docent i neurovetenskap vid Uppsala universitet och författare och som forskar om sömnens betydelse för hälsan och prestationen.

Men sömnbrist påverkar inte bara den enskilda individen. En beräkning från institutet RAND Europe 2016 visade att arbetsbortfallet och sjukfrånvaron på grund av sömnbrist och sömnrelaterade sjukdomar orsakar ett tapp på mellan 1,5 och 3 procent av BNP i varje enskilt samhälle.

– Det stämmer bra med vår forskning, som visar att du är mer benägen att underprestera när du sovit för lite, oavsett om du har kompetensen för den uppgift du ska utföra. Du blir mer impulsiv och får sämre uppmärksamhet, vilket påverkar din arbetsprestation.

Vi blir även mer infektionskänsliga om vi sover för lite, påpekar Christian Benedict och tillägger att långvarig sömnbrist dessutom kan öka risken för flera allvarliga tillstånd som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, depression och demens. Så det finns många vinster med att förbättra sin sömn.

Men hur gör man för att få till den där goda sömnen? Visst finns det några grundläggande saker som att ha svalt, mörkt och tyst i sovrummet, en skön säng och att lägga sig och gå upp vid regelbundna tider. Att lämna mobilen, datorn och tv:n utanför sovrummet är också bra tips, liksom att hålla sig fysiskt aktiv och få dagsljus. Men ibland räcker inte ens detta för att John Blund ska infinna sig.

Christian Benedict har fler goda råd till den som har svårt att sova.

– Först och främst är det viktigt att komma ihåg att sömn inte är en prestation. Du kan bestämma att du ska träna mer eller äta bättre, men du kan inte bestämma att du ska sova bra. Stressar du över dålig sömn leder det snarare till att du sover ännu sämre.

I stället för att räkna de vakna timmarna i sängen kan du omfamna tanken på att vila också är återhämtning.

– De flesta av oss har perioder i livet när vi inte kan sova men då kan man trösta sig med denna tanke och kanske slappna av lite bättre.

Ett annat råd är att inte lägga dig förrän du faktiskt är sömning snarare än vid en viss tidpunkt. För det är viktigare att känna sig ordentligt trött än att sova ett visst antal timmar.

– Det gäller att associera sänggåendet med att du lyckas somna så att inte hjärnan förknippar sängen med att du ligger vaken och vrider dig. I så fall är det bättre att gå upp och ut i ett annat rum en stund tills du känner dig trött igen, säger Christian Benedict.

Hur är det då att ta till teknik för att sova bättre? I dag finns det en uppsjö av smarta klockor och appar för att mäta sömnkvalitet. Visst kan det vara bra om du till exempel misstänker att du lider av sömnapné, det vill säga andningsuppehåll i sömnen. Då kan sömnmätning på egen hand vara ett första steg till att upptäcka detta. Men de tekniska hjälpmedlen kan också ge totalt motsatt effekt.

– Vi har sett i studier att personer som använder sig av sådan teknik kan bli så fokuserade på att mäta sin sömn att det blir en stressfaktor som gör att de sover sämre. Så om du inte har några större problem med sömnen tycker jag inte att det är nödvändigt att mäta den. ■



Christian Benedict

SÖMNFORSKARENS 9 TIPS FÖR BÄTTRE SÖMN

1.

► Vistas utomhus minst 30 minuter under de första 4-5 timmarna efter att du vaknat. Det gör att du "vänder på timglas-et" och signalerar till kroppen att det är dag.

2.

► Var fysiskt aktiv. Allt du gör fysiskt under dagtid skapar en sömnskuld till natten. Men undvik hård träning närmare läggdags än två timmar.

3.

► Om du har möjlighet, lägg vissa möten utomhus, gärna som promenadmöten. Då får du både dagsljus och motion.

4.

► Ha kallt, mörkt och tyst i sovrummet och försök att hålla regelbundna tider för när du lägger dig och när du går upp.

5.

► Använd positiv distraktion innan du lägger dig, till exempel genom att lyssna på musik eller en podd du tycker om eller läsa en bok. Men undvik telefoner, datorer och läsplattor i sovrummet.

6.

► Skriv ned vad du gjort under dagen och vad du ska göra i morgon innan du ska sova. Det hjälper dig att släppa tankarna som snurrar.

7.

► När du känner dig stressad av att du inte kan somna: lämna sovrummet en stund och sätt dig i ett annat rum. Tänd inga onödiga lampor, ta inte fram mobilen men läs gärna en bok eller tidning. Återvänd till sängen när du börjar känna dig sömning, men låt bli att titta på klockan.

8.

► Ha ingen klocka bredvid sängen. Placera den någonstans där du inte ser eller när den från sängen.

9.

► Gör en andningsövning innan du ska sova. Prova till exempel 4-7-8, det vill säga andas in i fyra sekunder, håll andan i sju och andas ut i åtta sekunder. Det skapar ett lugn och fokus som är bra för att komma ner i varv.



Tre tycker till

Vilken blir er viktigaste arbetsmiljöfråga 2023?

Johanna Munck, vd och kundansvarig arkitekt, Strategisk Arkitektur:

» Som arkitektkontor med mycket snabb tillväxt de senaste åren ligger vårt arbetsmiljöfokus under 2023 både på det psykiska välmåendet och på den fysiska arbetsmiljön. I dialog med våra medarbetare arbetar vi med frågan om upplevd stress samt ökad möjlighet till återhämtning. För den fysiska miljön, vårt specialområde som arkitektkontor, gör vi en rad **insatser för att skapa ett ännu mer välfungerande och attraktivt post covid-kontor**. Bland annat genom ny synergonomisk belysning, fler smårum, ökad variation av mötesrum samt satsning på digital utrustning.



Maria Asplund, enhetschef Företagshälsan, Region Norrbotten:

» En av regionens stora utmaningar är bemanningsfrågan. **Fortsatt fokus för 2023 blir därför att vara en attraktiv arbetsgivare**. De som jobbar inom regionen ska vilja stanna kvar men vi vill också locka till oss nya medarbetare. En bra arbetsmiljö blir därmed viktigt och vi som intern företagshälsa kan stötta verksamheterna i att främja friskfaktorer genom att stödja det systematiska arbetsmiljöarbetet. Det har varit en stor efterfrågan på stöd inom det organisatoriska.



Kerstin Wiström, ordförande för Logopedförbundet:

» För oss och för andra inom vården är den stora frågan hur vi ska få folk att vilja jobba inom vården och stanna kvar. **Löneutveckling, kompetensutveckling och bra arbetsvillkor är en förutsättning för att det ska lyckas**. Inom många vårdyrken är det vanligt att nya i yrket överväger att byta yrke efter bara något år, det är ohållbart. Det är viktigt att löneutvecklingen blir bättre, men det måste till andra saker som skapar mening för de anställda: flexibilitet och kompetensutveckling, till exempel.

