

Rapport från Falck Previa

Stress i arbetslivet 2022

En kartläggning baserad på 14 000 medarbetare och chefer
utifrån hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda januari-maj 2022

25 maj 2022



Om rapporten Stress i arbetslivet 2022

I en stor hälso- och arbetsmiljökartläggning baserad på 14 000 medarbetare över hela landet har Falck Previa fördjupat sig i hur stressen ser ut på Sveriges arbetsplatser. Rapporten visar att omkring var tredje medarbetare upplever stress på hög nivå eller risknivå. Kvinnor upplever till viss del mer stress än män, likaså upplever chefer mer stress än de som inte är chefer. Tydligt är även att stressade medarbetare upplever sig vara mer lättretliga.

Statistiken i rapporten bygger på 14 000 hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda januari till maj 2022. Falck Previas hälso- och arbetsmiljöprofiler kartlägger levnadsvanor, besvär i rörelseapparaten, välbefinnande och den sociala och organisatoriska arbetsmiljön. Det är en typ av hälsoundersökning som ger medarbetare möjlighet att ta del av hur levnadsvanor, fysiska besvär, kondition och arbetsmiljö påverkar välbefinnandet. Hälso- och arbetsmiljöprofilen ger ett brett hälsoperspektiv med fokus på vad som kan förbättra hälsan för medarbetaren och organisationen.

Varje individ som gör en hälso- och arbetsmiljöprofil får svar inom en rad områden om hen ligger på röd, gul eller grön nivå där grön innebär ingen risk, medan gul visar på en viss risknivå och röd färg hög risk.

I rapporten visas även hur stressen utvecklats år 2019-2022, i det fallet bygger statistiken på 91 000 hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda de senaste fyra åren.

För mer information kontakta

Peter Skald, kommunikationsansvarig, +46 (0)70 413 08 13, peter.skald@previa.se
Sandra Ahlstrand, kommunikatör, +46 (0)70 635 89 62, sandra.ahlstrand@previa.se

Om Falck Previa:

Previa är Sveriges ledande företag inom företagshälsa. Previa har 1 000 medarbetare på över 90 orter över hela landet. Sedan 2014 ingår Previa i Falck som är Nordens största koncern inom hälsa i arbetslivet.

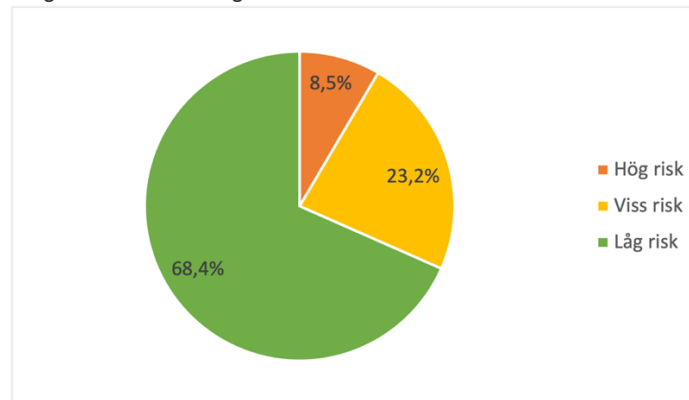
Previa kommer snart att byta namn och framöver gå under varumärket Falck. I januari 2023 byts bolagsnamnet, men införandet av det nya varumärket inleds redan i april 2022 och kommer göras steg för steg tills alla Previas närmare 100 enheter över hela Sverige har bytt utseende. Hela namnbytet är klart i början av 2023. Läs mer på previa.se/falck

Statistik: Stress i arbetslivet 2022

Statistiken bygger på 14 000 hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda januari till maj 2022 av Falck Previa. I diagram 2 som täcker åren 2019-2022 bygger statistiken på 91 000 genomförda hälso- och arbetsmiljöprofiler.

Stressnivåer totalt: En tredjedel i riskzonen

Diagram 1. Fördelning stressnivå.



Falck Previas kommenterar:

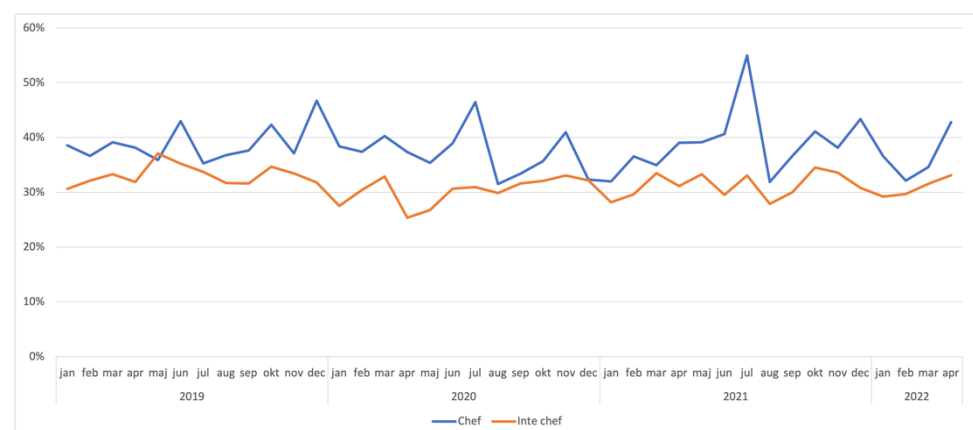
"Vi har följt stressmönster i många år, och att omkring en tredjedel känner sig stressade är en siffra som om man ser till helhetspopulationen varit relativt konstant över tid. Genom att bedriva ett aktivt arbetsmiljöarbete som möjliggör regelbunden dialog kan tecken och signaler uppmärksammas. Det behöver utmynna i konkreta beteenden för att åstadkomma en hållbar organisation", säger Lena-Karin Allinger, psykolog och organisationskonsult på Falck Previa.

"Känner man att stressen är för stor ska man dra i handbromsen. Även om arbetsgivaren har gett förutsättningar för en hållbar arbetsmiljö kan stress göra det svårt att få till återhämtningen. Då måste vi stanna upp och hitta strategier för vår egen stresshantering", säger Åsa Miemois, hälsoutvecklare på Falck Previa.

Stressnivåer 2019-2022: Inga drastiska skillnader under pandemin

Den kartläggning Falck Previa gjort visar att stressnivåerna inte skiljer sig märkbart före och efter pandemin. Fördelningen mellan ingen risk, viss risk och hög risk är i grunden densamma 2019 och idag. Däremot syns vissa variationer i stress över åren, där den högsta upplevde stressen under perioden rapporterades under pandemin.

Diagram 2. Stressnivåer 2019-01-01-2022-04-30. Andel svarande som befinner sig inom viss eller hög risk-segmentet

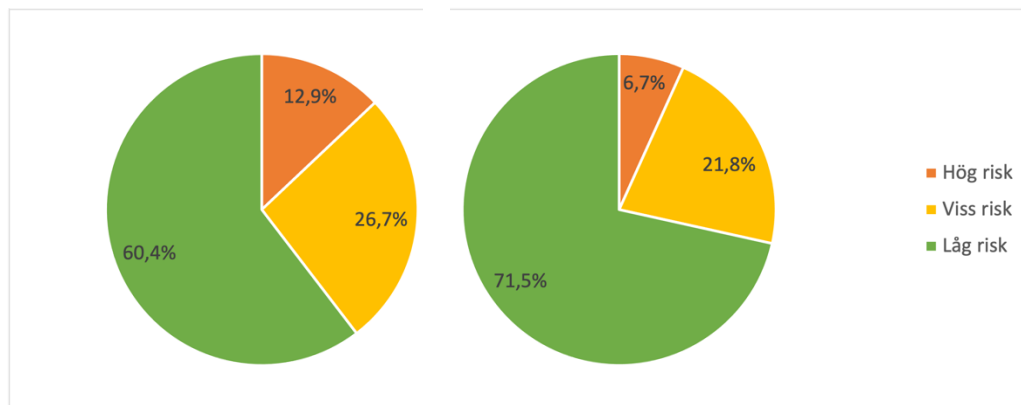


Stress fördelat på kön: Högre stressnivåer hos kvinnor

Vad gäller könsskillnader i stressnivåer visar kvinnor upp högre upplevd stress än män.

Diagram 3 (Vänster) Fördelning stressnivå – kvinnor.

Diagram 4 (Höger) Fördelning stressnivå – män.



Falck Previas kommentar:

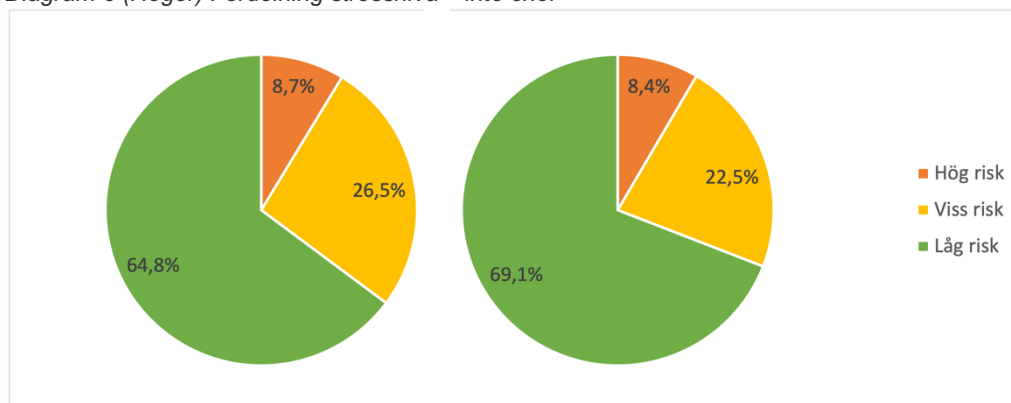
”I de allra flesta undersökningar som görs visar det sig att kvinnor upplever mer stress än män. Vi vet även att kvinnor fortfarande tar ett större ansvar för det oavlönade arbetet i hemmet än män. Här krävs att så många som möjligt agerar för en mer inkluderande och jämställd vardag såväl på arbetsplatser som i våra hem”, säger Lena-Karin Allinger.

Stress chefer kontra stress hos medarbetare: Chefer upplever högre stress

Det är ungefär lika många chefer med underställd personal som medarbetare utan chefsansvar som befinner sig under hög stress, däremot är andelen chefer med underställd personal som är i riskzonen något högre än för medarbetare utan chefsansvar.

Diagram 5 (Vänster) Fördelning stressnivå – chef

Diagram 6 (Höger) Fördelning stressnivå – inte chef



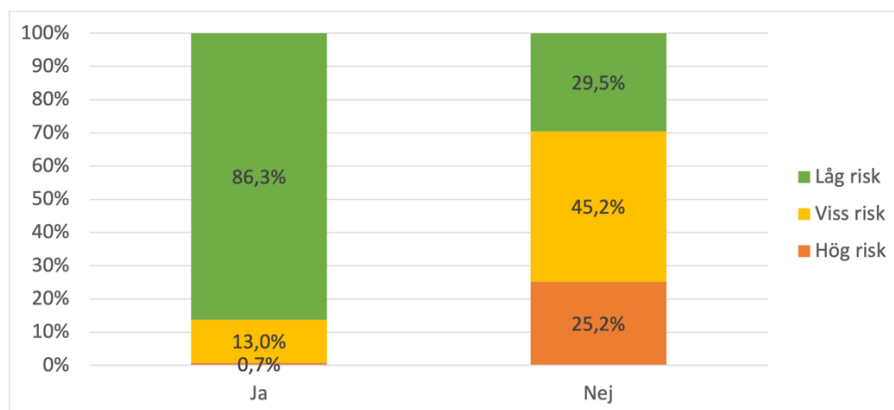
Falck Previas kommentar:

”Dagens arbetsliv präglas av ett högt tempo med ständigt ökande krav på effektivitet, tillgänglighet och resultat i relation till högt satta mål. Att vara chef idag innebär ett enormt tryck av krav och förväntningar från både högre ledning och från medarbetare. Många chefer har idag stora utmaningar att vara en närvarande chef. Stora medarbetargrupper och en hög administrativ börda är organisatoriska förutsättningar som kan behöva ses över”, säger Lena-Karin Allinger.

Stress och tillfredsställelse: Sju av tio som har riskstress är inte tillfreds

För att få en fördjupning av hur upplevd stress påverkar har Falck Previa även tittat på hur tillfreds man är med sin stressnivå. Undersökningen visar då att fler än sju av tio medarbetare som inte är tillfreds med sin stressnivå ligger inom riskzonen eller zonen för hög stress.

Diagram 7. Fördelning stressnivå - tillfreds med stressnivå



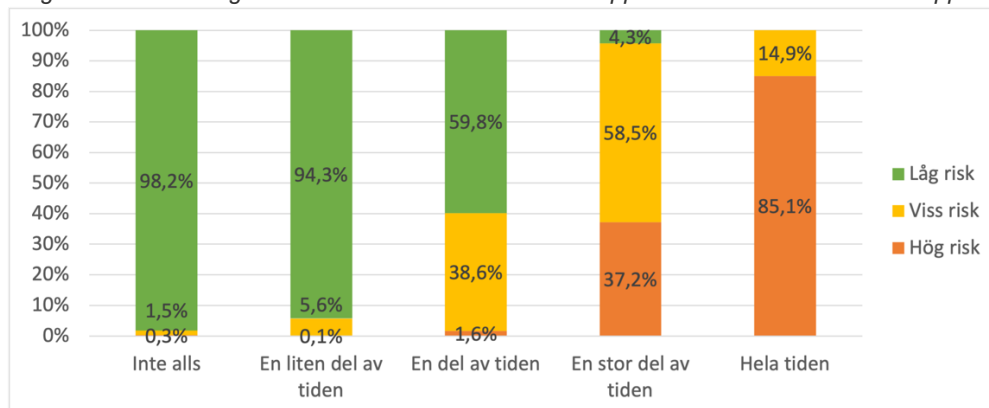
Falck Previas kommentar:

”Upplevelsen av stress hänger ofta ihop med upplevelsen att inte kunna styra och påverka sin arbetssituation. Här krävs ett en dialog kring övergripande förutsättningar kring uppdrag, ansvar och mandat snarare än detaljstyrning och kontroll”, säger Lena-Karin Allinger.

Stressnivåer, avkoppling och lättretlighet: Stressade medarbetare lättretliga

Stressade medarbetare upplever både att de har svårt att koppla av och att de är lättretliga i kraftigt högre utsträckning än dem som inte är stressade.

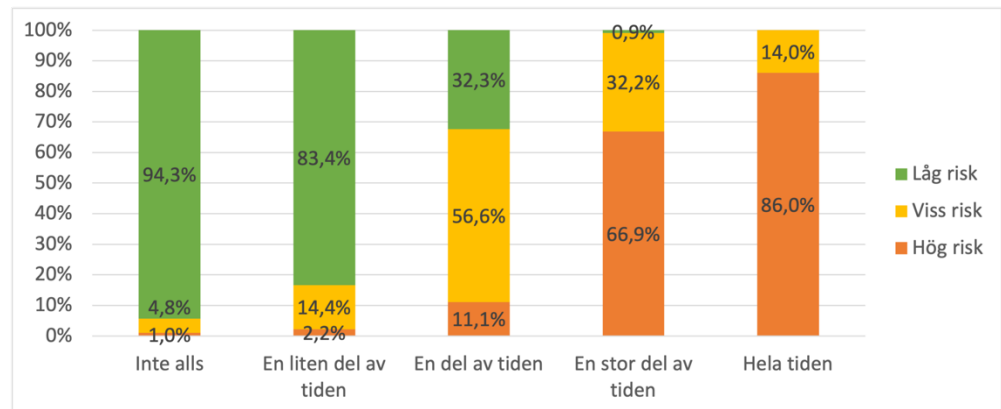
Diagram 8. Fördelning av stressnivå i kombination med upplevelse av att ha svårt att koppla av



Falck Previas kommentar:

”För många medarbetare är det just energin som blir ett problem. Vi vet hur vi vill leva, men när det väl kommer till kritan så orkar vi inte riktigt när vi är stressade. Är man väldigt trött och stressad och låg på energi är det lätt att man blir passiv, men att enbart vila gör oss ofta inte piggare. För att må bra kan vi försöka sträva efter att få tre olika typer av återhämtning: sömnen, den aktiva återhämtningen och den passiva. Den aktiva återhämtningen är kreativ men kravlös och fyller på med energi och skapar glädje, den passiva återhämtningen och sömnen låter oss vila”, säger Åsa Miemois.

Diagram 9. Fördelning av stressnivå i kombination med upplevelse av att vara lättretlig



Falck Previas kommentar:

”Som arbetsgivare är det viktigt att hålla koll på medarbetare som uppenbart visar tecken på att de inte betar sig som de brukar. Chefer behöver ha regelbundna avstämningar med sina medarbetare och diskutera om det finns saker i arbetsituationen som man mår bättre eller sämre av och fokusera på det medarbetare vill ha mer av”, säger Åsa Miemois.

Tio råd för att hantera stress

1. Skapa delaktighet och tydliga mål för arbetet

Varje medarbetare måste ha tydliga och rimliga mål, samt en balans mellan ansvar och befogenheter. Arbetet behöver följas upp med feedback – ofta.

2. Utbilda chefer så att de är förespråkare för hälsa

En bra chef måste kunna hantera både sin egen och medarbetarnas arbetsbelastning konstruktivt. Chefen behöver också förstå att hens eget beteende riskerar att vara ett stressmoment för medarbetarna.

3. Ta pauser under arbetsdagen

Varken hjärnan eller kroppen i övrigt mår bra av att arbeta långa perioder utan uppehåll. Se till att schemalaggningen, rutinerna och kulturen förutsätter och uppmuntrar till korta pauser under dagen och att alla tar en ordentlig lunchrast.

4. Sätt gränser för arbetstid och arbetsbelastning

Bemanningen och organisationen ska vara utformad så att arbetsbelastningen blir rimlig och att övertid bara behöver ske i undantagsfall. Medarbetare kan behöva hjälp att sätta upp tydliga mål och avgränsning av ansvar och arbetsuppgifter.

5. Skapa en policy för tillgänglighet efter arbetstid

Ständig uppkoppling innebär att arbetslivet allt mer flyter ihop med vardagslivet. Skapa en tydlig policy om tillgänglighet och försök undvika mejl och jobbsamtal utanför kontorstid, om inte uppdraget kräver det.

6. Sträva mot en öppen arbetskultur som tillåter misstag

En av de vanligaste orsakerna till stress är rädslan för att inte räcka till och att misslyckas. En bra chef ger konkret feedback på såväl misslyckanden som framgångar och stöttar medarbetare i både med- och motgång.

7. Stötta dem som har stor belastning till vardags

En bra chef ger stöd till medarbetare som går från jobbet till en alltför problematisk eller arbetstyngt privatliv. Ibland kan det räcka med en omtänksam fråga, andra gånger kan ett erbjudande om professionellt samtalsstöd vara det som behövs.

8. Motionera för att hantera stressen

Ett säkert sätt att förebygga stress är vardagsmotion. En rask promenad på en halvtimme varje dag kan räcka, exempelvis till eller från jobbet. Att röra på sig gör också att nattsömnen blir bättre.

9. Var observant på vanliga stresssymptom

Tidiga tecken på stress kan vara trötthet, sömnproblem, huvudvärk, hjärtklappning, försämrat minne, koncentrationssvårigheter, humörsvängningar eller att man blir mer infektionskänslig. En bra chef tar sig tid att regelbundet fråga hur medarbetare mår.

10. Ta hjälp för att hantera stressen

En medarbetare som uppvisar tecken på kontinuerlig stress behöver hjälp. Om inte problemen kan lösas på kort tid av medarbetaren, med stöd av chefen, måste ni gå vidare och ta hjälp.

AB Previa
A Falck Group Company
Sankt Eriksgatan 113
113 43 Stockholm

Telefon 0771-23 00 00
www.previa.se

