

En rapport från Länsförsäkringar

# Attityder till psykisk och fysisk ohälsa i arbetslivet



# Innehåll

<b>Prata om det .....</b>	<b>3</b>
<b>Det är skillnad på ohälsa och ohälsa .....</b>	<b>4</b>
Lägre förståelse för psykisk än fysisk ohälsa i arbetslivet .....	4
Att prata om det hjälper .....	4
Svårare att prata med chefen om sin psykiska än sin fysiska hälsa ....	5
<b>Många saknar tillgång till stöd från psykolog eller psykoterapeut...</b>	<b>5</b>
<b>Psykisk ohälsa och sjukskrivning .....</b>	<b>6</b>
<b>Om attitydundersökningen .....</b>	<b>7</b>



# Prata om det!

Sjukskrivningarna har ökat kraftigt sedan 2011, och statistik från Försäkringskassan visar att nästan 50 procent av sjukskrivningarna består av psykiatriska diagnoser. Det innebär en särskild utmaning, eftersom det vid sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa finns en större risk för lång sjukskrivning än vid andra sjukskrivningsorsaker.

Alldeles för många av oss lider av psykiska besvär. En av tio i yrkesverksam ålder. Två av tio bland de äldre. Tre av tio bland våra barn och unga. Visst är det en naturlig del av livet att känna sig nere i perioder, men psykisk ohälsa är någonting annat.

Och psykisk ohälsa innebär inte bara lidande för drabbade individer och deras nära. Det påverkar hela vårt samhälle och vår välfärd.

Sjukfrånvaro på grund av psykisk ohälsa har ökat dramatiskt, och uppgår i direkta och indirekta kostnader till omkring 200 miljarder.

Här har vi en stor samhällsutmaning. Något som däremot är upplyftande är att vi vet att det inte behöver vara så här. Vi vet att en mycket stor del av vår psykiska ohälsa skulle gå att undvika, med förebyggande hälsoarbete och tidiga insatser.

Om vi vill ha friskare individer, produktivare företag och ett livskraftigare samhälle måste

vi satsa mer på förebyggande insatser. Det behöver finnas med i sjukvårdens prioriteringar och i rikttningsbeslut från staten – i dag går merparten av den offentliga finansieringen till reaktiva vårdinsatser, och endast ett par procent till att förebygga ohälsa och främja hälsa. Det behöver också finnas med högt upp på arbetsgivarnas agenda och i enskilda individers medvetanden.

Synen på psykisk ohälsa har förbättrats under de senaste tio åren, och det är någonting att glädjas åt. Men det upplevs fort-

farande vara mer accepterat att drabbas av fysisk ohälsa – och enklare att prata om. Vill vi bli bättre på att förebygga psykisk ohälsa måste vi också bli bättre på att våga prata om psykisk ohälsa i vardagen. Det är för att skapa förutsättningar för det som vi har genomfört den här undersökningen, för att få en uppfattning om hur vi ser på psykisk ohälsa jämfört med fysisk ohälsa i arbetslivet.

**” Vill vi bli bättre på att förebygga psykisk ohälsa måste vi också bli bättre på att våga prata om psykisk ohälsa i vardagen.**



**Kristina Ström Olsson**  
Hälsostrateg Länsförsäkringar

# Det är skillnad på ohälsa och ohälsa

## Lägre förståelse för psykisk än fysisk ohälsa i arbetslivet

Förståelsen för ohälsa i arbetslivet varierar beroende på var den sitter. Är det kroppen som drabbas upplever nio av tio att det finns en förståelse – inte ens en av tio anser att det saknas förståelse. När det gäller psykisk ohälsa är det tyvärr färre (sju av tio) som upplever att det finns en förståelse, och fler (två av tio), som upplever att förståelse saknas.

– Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivning, och den ligger dessutom bakom ökningen av långa sjukskrivningar. Vi behöver ta den psykiska ohälsan på allvar och kunna prata öppet om den på våra arbetsplatser. Målet måste förstås vara att det inte ska vara någon skillnad alls i hur man som arbetsgivare ser på psykisk och fysisk ohälsa, eller hur mycket man satsar på att förebygga och att hjälpa den drabbade, säger Kristina Ström Olsson.

## Att prata om det hjälper

Samhällets syn på psykisk ohälsa har ändå förändrats i positiv riktning. Nästan åtta av tio anser att synen på sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa förbättrats under de senaste tio åren, och de flesta anser att det inte är lika skamfyllt att tala om psykisk ohälsa i dag.

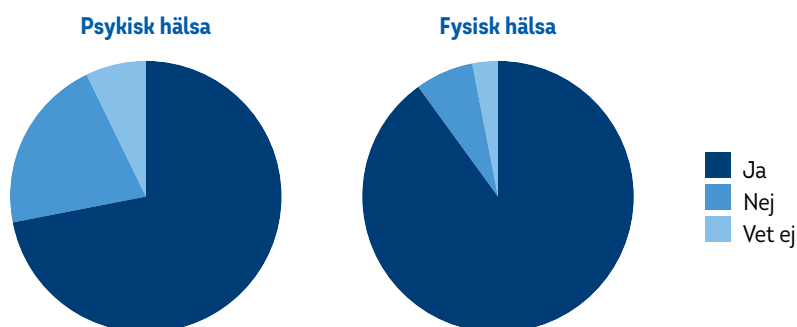
Och det är just att prata om det som hjälper. Sju av tio av dem som upplever en positiv attitydförändring anser att vi har ökad kommunikation att tacka för att psykisk ohälsa är mer accepterat i dag.

– Det kan ju låta väl enkelt att säga att det allra viktigaste är att vi vågar prata om psykisk ohälsa, men nu visar undersökningen att det är viktigare än man kan tro. Man upplever att ohälsan blir mer accepterad ju mer man pratar om den. Om vi kan prata om saker som skaver eller att vi inte mår bra, underlättar det för ens närmaste hemma och på jobbet att kunna förebygga och hjälpa den drabbade om det behövs. Ibland är också "att låta sitt hjärta" en nyckel till att ställa om till ett mer balanserat liv. Det är dessutom ett viktigt verktyg för att få till en god arbetsmiljö. Det är ju välmående och friskfaktorer vi alla vill komma fram till, säger Kristina Ström Olsson.

## Fråga:

Upplever du att det finns förståelse för psykisk ohälsa i arbetslivet? Med psykisk ohälsa menar vi depression, oro, ångest och stressrelaterad ohälsa såsom utmattningssyndrom.

Upplever du att det finns förståelse för fysisk ohälsa i arbetslivet? Med fysisk ohälsa menar vi sjukdomar som påverkar kroppens funktioner och funktionshinder såsom förkylning, infektioner, vrickad/bruten fot.

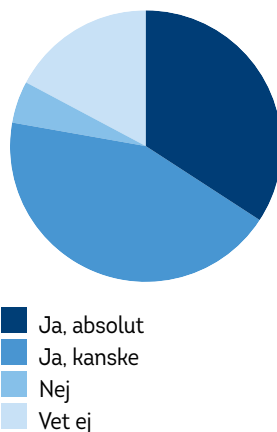


## Uppdelat på ålder:

	18-29 år	30-49 år	50-64 år	65-79 år
Psykisk hälsa - ja	66 %	77 %	75 %	67 %
Fysisk hälsa - ja	91 %	91 %	91 %	91 %

## Fråga:

Upplever du att det är skillnad på hur samhället generellt ser på sjukskrivningar både kortare och längre på grund av psykisk ohälsa idag jämfört med för 10 år sedan?

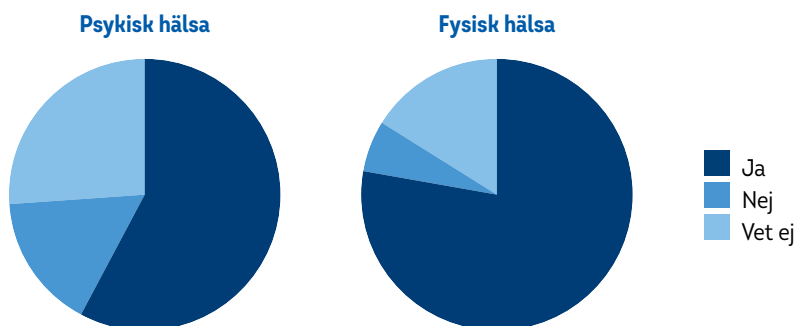


## På vilka sätt?

Frågan ställd till dem som svarat ja, absolut/ja, kanske

Eftersom vi pratar om psykisk ohälsa mer idag så är det inte lika skamfyllt längre	73 %
Det är inte lika skamfyllt som för 10 år sedan	50 %
Äldre personer anser det mer skamfyllt än yngre	31 %
Det är mer skamfyllt nu än för 10 år sedan	4 %
Annat nämligen:	3 %
Vet ej	2 %

**Fråga:**  
Kan du prata med din chef om din psykiska hälsa/fysiska hälsa?



### Svårare att prata med chefen om sin psykiska än sin fysiska hälsa

Man tycker att det är svårare att prata med chefen om psykisk än om fysisk ohälsa. Det är kanske inte så konstigt, när förståelsen för psykisk ohälsa i arbetslivet fortfarande upplevs som mindre än förståelsen för fysisk ohälsa.

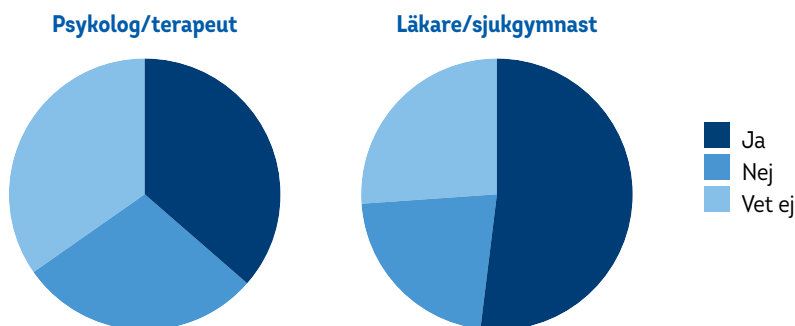
Nästan åtta av tio kan prata med chefen om sin fysiska hälsa, medan bara sex av tio upplever att de kan ta upp sin psykiska hälsa.

Här vet vi att det finns fog för de anställda att känna som de gör. I vår Hälsobarometer från 2018 anger fler än hälften av de tillfrågade cheferna att de saknar både kompetens och verktyg för att hantera psykisk ohälsa på arbetsplatsen.

– Om man inte kan vara öppen med när man mår psykiskt dåligt på jobbet är risken stor att man väntar tills det gått alldeles för långt. Då ökar också risken för långtidssjuk-skrivning, säger Kristina Ström Olsson.

# Många saknar tillgång till stöd från psykolog eller psykoterapeut

**Fråga:**  
Känner du att det finns eller fanns stöd i form av till exempel ...



Även tillgången till hjälp och stöd när man mår dåligt på jobbet upplevs olika beroende på anledningen till ohälsan.

Strax över en tredjedel vet att de kan få stöd i form av psykolog eller psykoterapeut vid psykisk ohälsa, medan drygt hälften vet att de kan få stöd från läkare eller sjukgymnast vid fysisk ohälsa.

Oavsett om det gäller psykisk eller fysisk ohälsa visar SKLs senaste hälso- och sjukvårdsrapport från 2018 att väntetiderna i vården ökar. Endast hälften av de tillfrågade i den undersökningen anser att väntetiderna är rimliga. Eftersom vi vet att just tidiga insatser är avgörande när det gäller psykisk ohälsa är det allvarligt om hjälpen dröjer.

– Arbetsgivaren bör vara med och stötta oavsett anledning till ohälsan. Det kan till exempel ske med hjälp av företagshälsovård eller en sjukvårdsförsäkring med förebyggande hälsotjänster. Båda kan vara viktiga komplement till den offentliga vården, säger Kristina Ström Olsson.

# Psykisk ohälsa och sjukskrivning

Vår undersökning visar att man generellt inte sjukskriver sig i onödan – fyra av fem svarar att de bara skulle sjukskriva sig om deras arbetsförmåga var kraftigt nedsatt, och endast ett av tio svarar att de ibland är sjukskrivna trots att de egentligen skulle kunna jobba. Men ett av fyra är ändå beredd att sjukskriva sig på grund av påfrestande arbetsmiljö, och ett av tre skulle kunna sjukskriva sig för att hantera extrem trötthet.

– Om människor stannar hemma från jobbet i onödan är det förstås ett problem, där tror jag att vi alla är överens. Något som jag tror att färre tänker på är hur mycket problem som skapas och förvärras av att människor kör på när de egentligen borde bromsa in och söka hjälp, säger Kristina Ström Olsson.

## Fakta: De yngre utmärker sig

Genomgående i vår undersökning kan vi se att de som är under 30 sticker ut.

- De anser i större utsträckning att förståelse för psykisk ohälsa saknas i arbetslivet.
- Färre i denna grupp känner att de kan prata med chefen om sin psykiska hälsa.
- Färre i denna grupp vet om de kan få hjälp om de mår dåligt på jobbet, vid såväl fysisk som psykisk ohälsa.
- Fler i denna grupp uppger att de ibland är sjukskrivna fastän de nog skulle kunna jobba.
- Fler i denna grupp uppger att de skulle kunna sjukskriva sig i förebyggande syfte på grund av påfrestande arbetsmiljö.

– Vi vet inte riktigt varför de yngre utmärker sig, men det skulle kunna handla om en attitydförändring i samhället, eller att den här gruppen känner sig mer utsatta på arbetet, säger Kristina Ström Olsson.

### Fråga:

#### Här följer några påståenden om hur du själv ser på korta sjukskrivningar:

Jag skulle bara sjukskriva mig om jag har kraftigt nedsatt arbetsförmåga på grund av sjukdom	84 %
Jag skulle sjukskriva mig om jag kände mig urladdad eller extremt trött	34 %
Jag skulle kunna sjukskriva mig i förebyggande syfte för att arbetsmiljön är så påfrestande att jag skulle bli utbränd om jag inte sjukskrev mig	26 %
Jag är ibland sjukskriven fastän jag nog skulle kunna jobba	11 %
Jag är sjukskriven ibland fastän jag skulle kunna jobba främst pga att jag inte trivs på jobbet	7 %

### Uppdelat på ålder:

	18-29 år	30-49 år	50-64 år	65-79 år
Jag skulle kunna sjukskriva mig i förebyggande syfte för att arbetsmiljön är så påfrestande att jag skulle bli utbränd om jag inte sjukskrev mig	35 %	27 %	24 %	19 %
Jag är ibland sjukskriven fastän jag nog skulle kunna jobba	22 %	10 %	8 %	6 %

### Fråga:

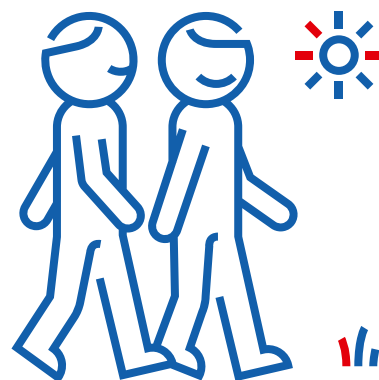
#### Uppfattar du att människor i din omgivning ser på:

	Totalt
Psykisk ohälsa som något skamfyllt? Ja, absolut/ja, kanske	56 %
Fysisk ohälsa som något skamfyllt? Ja, absolut/ja, kanske	19 %



### Tips till chefen

1. Skapa ett gott arbetsklimat genom ett rättvist och stödjande ledarskap med öppen kommunikation.
2. Arbeta systematiskt med arbetsmiljöfrågorna. Ha nolltolerans när det gäller kränkningar och mobbing.
3. Kommunicera! Både arbetsgivare och medarbetare har ett ansvar att bidra till en fungerande och god arbetsmiljö.
4. Ha återkommande medarbetarsamtal, där såväl prestation och förväntningar som mående lyfts.
5. Ge möjlighet till återhämtning och vardagsrörelse. Prova promenadmöten och att ta trappan i stället för hissen.



## Om attitydundersökningen

Länsförsäkringars rapport om attityder till ohälsa baseras på en undersökning riktad mot den svenska allmänheten i åldrarna 18-79 år. Intervjuerna som är gjorda med hjälp av webbintervjuer har genomförts i Länsförsäkringars 23 lokala länsförsäkringsbolags områden med 1 000 intervjuer som bas. Därutöver med extra komplettering i de områden/län där 300 intervjuer inte uppnåtts. I Jämtland och Blekinge gjordes 200 intervjuer och på Gotland 100 intervjuer. Totalt genomfördes 7 074 intervjuer.

### Frågorna som ställdes i undersökningen:

1. Upplever du att det finns förståelse för psykisk ohälsa i arbetslivet? Med psykisk ohälsa menar vi depression, oro, ångest och stressrelaterad ohälsa såsom utmattningssyndrom.
2. Upplever du att det finns förståelse för fysisk ohälsa i arbetslivet? Med fysisk ohälsa menar vi sjukdomar påverkar kroppens funktioner och funktionshinder såsom förkylning, infektioner, vrickad fot?
3. Här följer några påståenden kring hur du själv ser på korta sjukskrivningar (mindre än 14 dagar).
4. Upplever du att det är skillnad på hur samhället generellt ser på sjukskrivningar både kortare och längre på grund av psykisk ohälsa idag jämfört med för 10 år sedan?
5. Kan du prata med din chef om din fysiska hälsa/psykiska hälsa?
6. Uppfattar du att människor i din omgivning ser på psykisk ohälsa som något skamfyllt?
7. Uppfattar du att människor i din omgivning ser på psykisk ohälsa som något skamfyllt?
8. Känner du att det finns stöd i form av till exempel psykolog/terapeut om du mår psykiskt dåligt på jobbet?
9. Känner du att det finns det stöd du behöver i form av läkare/sjukgymnastik med mera om du mår fysiskt dåligt på jobbet?

# Vill du veta mer?

För ytterligare information kontakta:

Kristina Ström Olsson, Hälsostrateg

Telefon: 072-141 12 41

E-post: [kristina.stromolsson@lansforsakringar.se](mailto:kristina.stromolsson@lansforsakringar.se)

Presskontakt Länsförsäkringar

Telefon: 08-588 418 50

E-post: [press@lansforsakringar.se](mailto:press@lansforsakringar.se)