

# Hälsa och balans i arbets- livet

34%

tror sig inte kunna arbeta  
som de gör idag utan att  
hälsan på sikt påverkas  
negativt.



**CIVILEKONOMERNA**  
*Förbundet för Sveriges ekonomer*

*En under-  
sökning bland  
Civilekonomernas  
medlemmar*

# Hälsa och balans i arbetslivet

## Innehåll

Förord	3
Om undersökningen	4
Disposition	4
Hälsa och ohälsa	4
MEDARBETARE	5
Självskattad hälsa	5
Konflikter på arbetsplatsen	6
Arbetsbelastning	6
Flexibelt arbete och tillgänglighet	7
CHEFER	8
Självskattad hälsa	8
Arbetsbelastning	9
Utmaningar i chefsrollen	9
Flexibelt arbete och tillgänglighet	9
Få stöd från Civilekonomerna	10
Appendix	11
Litteratur	12
Enkätformulär	13

Att lyckas i karriären går hand i hand med att må bra och nå balans i livet både i arbetet och privat. I Civilekonomernas vision, framhålls vikten av individens möjlighet till utveckling, kompetensutveckling och karriär med bibehållen balans i livet.

Rapporten är en uppföljning av förbundets tidigare rapporter "Arbete befordrar hälsa och välbefinnande" som publicerades år 2011 och rapporten "Hur mår du" som publicerades år 2001. Årets rapport visar att flertalet ekonomer upplever en god balans mellan arbete och fritid men att arbetsbelastningen är hög. Många uppvisar ohälsosymtom och fler än tidigare tror sig inte kunna fortsätta arbeta som man gör idag utan att deras hälsa kommer att påverkas negativt.

Akademiskt utbildade ekonomer är en stor tjänstemannagrupp som finns i alla sektorer och branscher på arbetsmarknaden. Förbundet ser allvarigt på resultatet och anser att det krävs en bred dialog om hur vi, var och en, fack, arbetsgivare och samhället i stort kan ta ansvar och bidra till ett hälsosamt framtida arbetsliv. Rapporten är ett viktigt underlag för utvecklingen av förbundets medlemservice i frågor som rör villkor, kompetens- och karriärutveckling.

**Civilekonomerna, juni 2016**  
**Jens Jacobsson, förbundsdirektör**

# Om undersökningen

Rapporten presenterar ett urval av resultatet från den medlemsundersökning som genomfördes i februari 2016. Rapporten innehåller enbart resultat i de frågor där resultatet är statistiskt signifikant och för grupper där respondenterna utgör ett representativt urval av våra medlemmar.

Undersökningsgruppen är ett slumpmässigt urval bland förbundets yrkesverksamma medlemmar. Enkäten har skickats till 5 000 medlemmar totalt. Av dessa har 4 493 nåtts av enkäten och 1 467 svar har inkommit. 507 personer har inte nåtts av enkäten beroende på felaktig e-postadress, tjänstledighet eller att e-postadressen inte längre används. Enkätens svarsfrekvens är 32,6 procent.

Jämfört med förbundets medlemsstatistik noteras att bakgrundsvariablerna arbetsmarknadssektor, bransch, chef eller medarbetare är representativa i enkäten. En viss överrepresentation av kvinnor och yngre respondenter bland dem som besvarat enkäten noteras.(se tabell 1 i appendix) I appendix finns frågeformuläret i sin helhet.

## Disposition

I rapporten särredovisas resultaten för chefer och icke chefer. I rapporten använder vi begreppet medarbetare för de som inte är chefer. Medarbetarna utgör 74 procent av respondenterna och cheferna utgör 26 procent. Resultaten presenteras i tre huvudavsnitt för chefer respektive medarbetare: självskattad hälsa, arbetsbelastning samt flexibelt arbete och tillgänglighet. Sist i rapporten enkätfrågorna i sin helhet.

# Hälsa och ohälsa

Hälsa och ohälsa är vida begrepp och de bakomliggande orsakerna till ohälsa kan vara många beroende på förhållanden privat och på arbetsplatsen. I vår undersökning belyser vi bl.a. den upplevda hälsan och symptom på ohälsa exempelvis sömnsvårigheter, värk och trötthet. Dessa symptom kan relateras till brister i arbetsmiljön och till ohälsosamma stressnivåer. Vi har också ställt frågor om förekomsten av konflikter på arbetsplatsen och om arbetsmiljöfrågor diskuteras på arbetsplatserna. Dessa frågor ger indikationer på hur arbetsituationen ser ut bland medlemmarna. Vi har också undersökt hur medlemmarna upplever den ökade tillgängligheten via mobil och mejl och möjligheten att jobba hemifrån. Det flexibla arbetet och den ökade tillgängligheten kan påverka hälsan både positivt och negativt.

# Medarbetare

## Självskattad hälsa

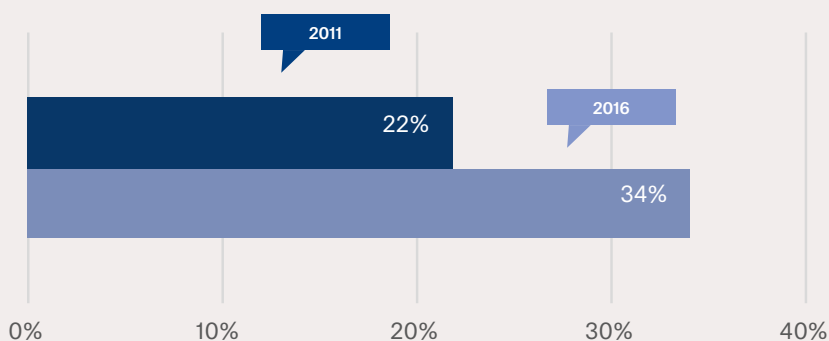
En majoritet (48 %) av respondenterna upplever inte arbetet som ett problem för hälsan och 30–40 procent har sällan eller aldrig några ohälsosymptom. Vi konstaterar dock att andelen som inte tror sig kunna arbeta som de gör idag utan att hälsan på sikt påverkas negativt har på fem år ökat från 22 procent år 2011 till 34 procent 2016. Vi konstaterar att det är en högre andel av kvinnorna (39,1 %) än männen (25,5 %) som inte tror sig kunna fortsätta arbeta som man gör idag utan att hälsan påverkas negativt.

Inom privat sektor uppger 41 procent att det inte förs någon dialog på arbetsplatsen kring hälsa och stress. Totalt för alla sektorer är siffran 27 procent, vilket är en ökning från undersökningen som gjordes 2011 då siffran var 21 procent.

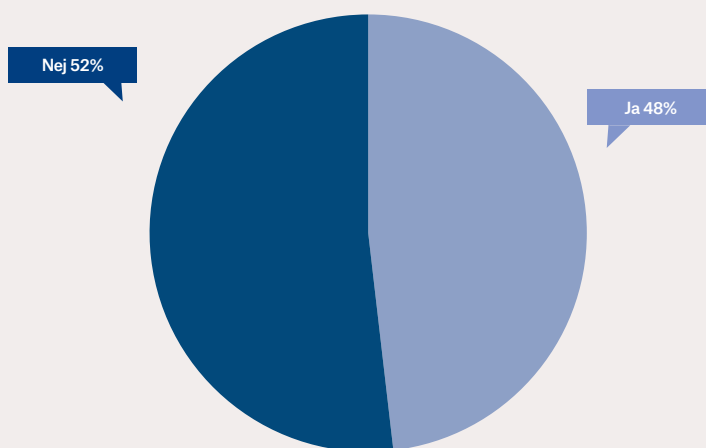
- 48 procent svarar att de har jobbat fast de borde ha sjukskrivit sig och vilat.
- 35 procent upplever att de ofta eller dagligen känner behov av återhämtning
- 30 procent har ofta eller dagligen besvär av huvudvärk, värk i axlar eller mage
- 24 procent har sömnproblem ofta eller dagligen
- 23 procent har svårt att minnas eller glömmet saker de brukar komma ihåg

Kvinnorna (51,2 %) går i större utsträckning till jobbet trots att de är sjuka jämfört med männen (42,6 %).

### Andel som inte tror sig kunna jobba som de gör idag utan att hälsan på sikt påverkas negativt?



### Har du under det senaste året jobbat fast du borde ha sjukskrivit dig och vilat?



## Konflikter på arbetsplatsen

Den sociala miljön på arbetsplatsen blir ibland bortglömd när det talas om arbetsmiljö. Hur relationerna i arbetsgruppen och mellan anställd och chef ser ut, kan vara viktiga faktorer för såväl trivsel på arbetet som för hälsan. 25 procent svarar att det finns konflikter i arbetsgruppen som påverkar dem negativt. 59 procent upplever att chefen jobbar för att lösa konflikten medan 27 procent anser att chefen blundar för konflikterna. 14 procent svarar att chefen inte känner till konflikterna.

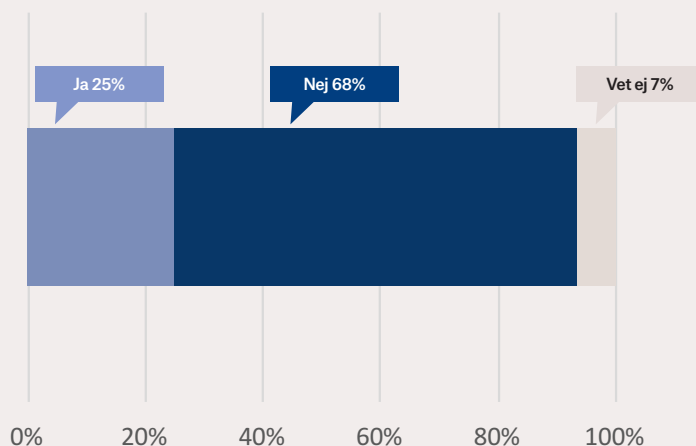
## Arbetsbelastning

En förutsättning för hälsan som kommer med arbetet, är de tidsmässiga ramar som gäller. Att ha för mycket eller för lite att göra på arbetet kan påverka hälsan negativt. Det handlar om hur mycket man har att göra och vilka möjligheter som finns för att begränsa arbetet i tid – hur ser regler och företagets kultur kring övertidsarbete ut? Är det okej att gå hem när arbetsdagen enligt anställningsavtalet är slut, eller förväntas man stanna kvar om det finns mycket arbete kvar att göra? Hur mycket faktisk övertid har man, oavsett vad reglerna och kulturen säger, och får man någon ersättning för detta arbete?

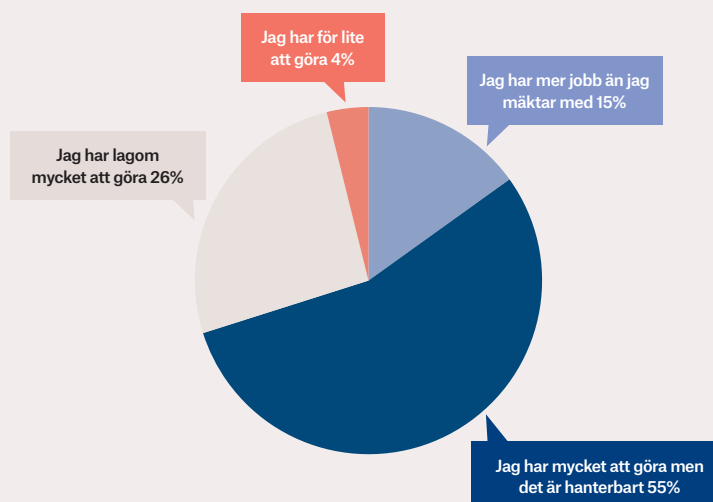
Arbetsbelastningen upplevs vara hög bland ekonomer. 41 procent upplever att det finns förväntningar om att arbeta övertid. Var tredje ekonom drar ofta in på lunchen, arbetar över eller tar med arbete hem. På frågan hur man upplever arbetsbördan svarar 15 procent att de har mer jobb än de mäktar med och 55 procent att de har mycket att göra men att det är hanterbart. Av undersökningen framgår att en högre andel av kvinnorna (17,6 %) jämfört med männen (10,5 %) upplever att de har mer jobb än de mäktar med.

Totalt sett upplever 75 procent att balansen mellan arbete och fritid är god eller ganska god. Männen upplever i högre grad (78 %) än kvinnorna (73,4 %) att balansen är god.

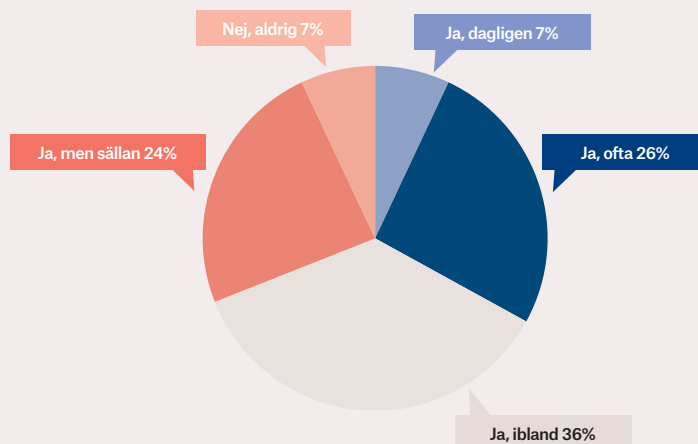
### Finns det konflikter i arbetsgruppen som påverkar dig negativt?



### Hur upplever du din arbetsbörda?



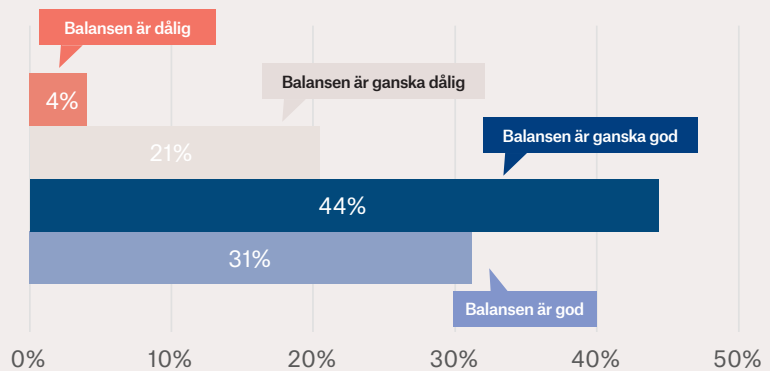
### Händer det att du drar in på luncher, arbetar över eller tar med jobb hem



75%

upplever god balans mellan arbete och fritid

### Hur upplever du balansen mellan arbete och fritid?

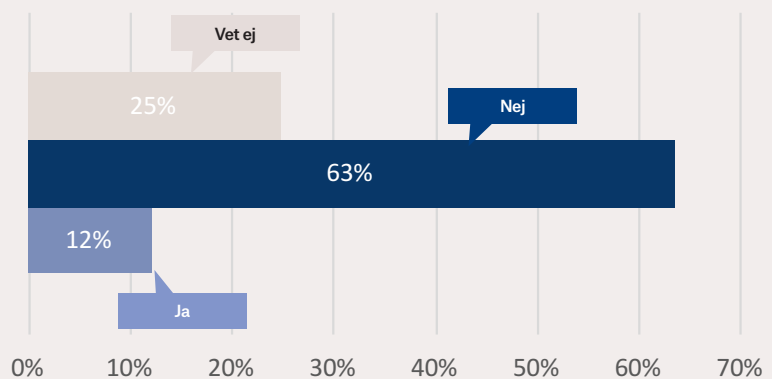


### Flexibelt arbete och tillgänglighet

Att läsa jobbmejl i mobilen eller att sitta med datorn och jobba hemma gör att man kan utföra sitt arbete mer flexibelt när och var det passar individen bäst. Den ökade tillgängligheten kan suddas ut gränserna mellan arbete och fritid. Enkäten visar att vi upplever det flexibla arbetet olika. 42 procent upplever den ökade tillgängligheten som negativ och 40 procent anser inte att det har någon påverkan på balansen mellan arbete och fritid. Samtidigt svarar 18 procent att den ökade tillgängligheten tvärtom bidrar till bättre balans mellan arbete och fritid.

På frågan om den ökade tillgängligheten har någon stresspåverkan svarar 48 procent att den inte har någon påverkan och 44 procent att den ökade tillgängligheten leder till ökad stress.

### Finns det riktlinjer för hur du förväntas vara tillgänglig för jobb på din fritid?



# Chefer

## Självskattad hälsa

- 43 procent tror sig inte kunna arbeta som idag utan att hälsan på sikt påverkas negativt
- 48 procent uppger att de under det senaste året har jobbat fast de borde ha sjukskrivit sig och vilat
- 24 procent har ofta eller dagligen problem med huvudvärk, värk i axlar eller mage
- 24 procent har sömnproblem ofta eller dagligen
- 20 procent har ofta eller dagligen svårt att minnas och har glömt saker man brukar komma ihåg



24%

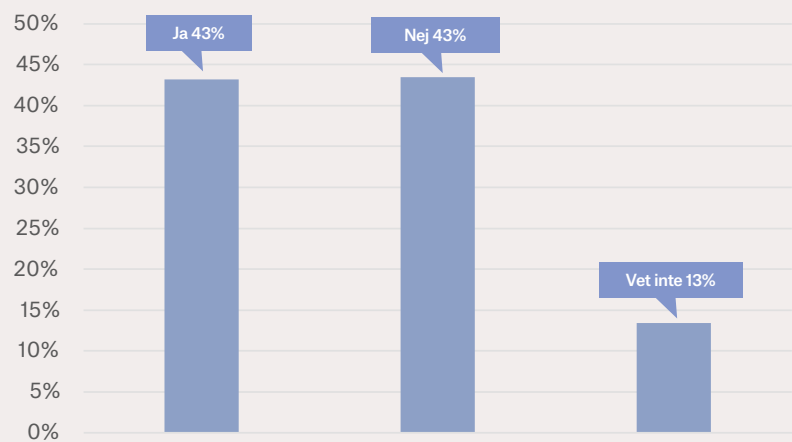


24%

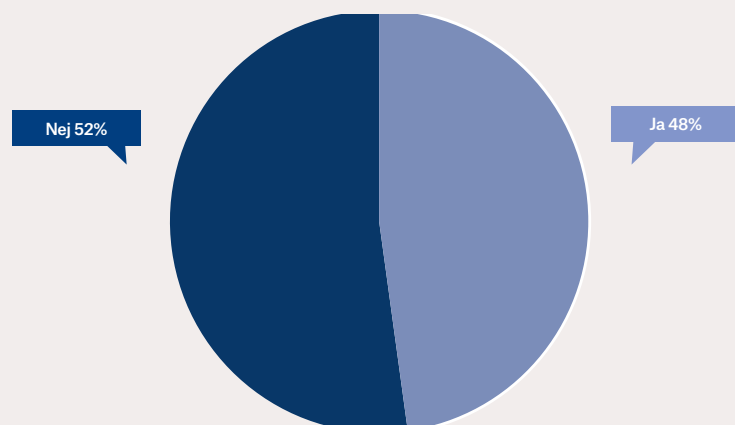


20%

## Tror du att du kommer kunna jobba som du gör idag utan att hälsan påverkas negativt på sikt?



## Har du under det senaste året jobbat fast du borde ha sjukskrivit dig och vilat?





## Arbetsbelastning

- 23 procent upplever att de har mer jobb än de mäktar med
- 34 procent uppger att det på arbetsplatsen inte förs någon dialog om arbetsmiljö eller hur arbete påverkar hälsan

Det är en högre andel av kvinnorna (26,2%) än männen (18,2%) som upplever att de har mer jobb än de mäktar med.

Bland cheferna upplever 69 procent att balansen mellan arbete och fritid är god eller ganska god. Drygt 30 procent upplever att balansen mellan arbete och fritid är dålig eller ganska dålig. 33 procent av kvinnorna jämfört med 26,3 procent av männen upplever att balansen mellan arbete och fritid är dålig eller ganska dålig.

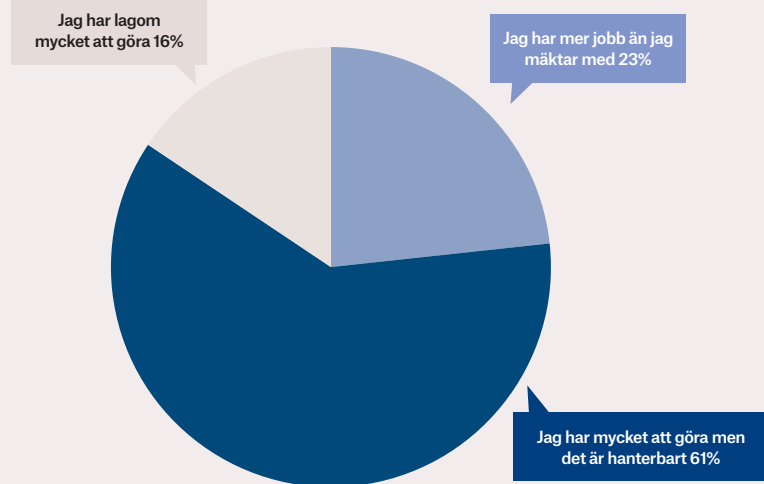
## Utmaningar i chefsrollen

- 41 procent uppger att de inte erbjudits utbildning i arbetsmiljöfrågor
- 26 procent har inte någon att prata med när det gäller frågor eller utmaningar i rollen som chef
- 36 procent uppger att deras chef inte är tydlig med vad som ska presteras
- 42 procent får inte någon tydlig återkoppling på utfört arbete

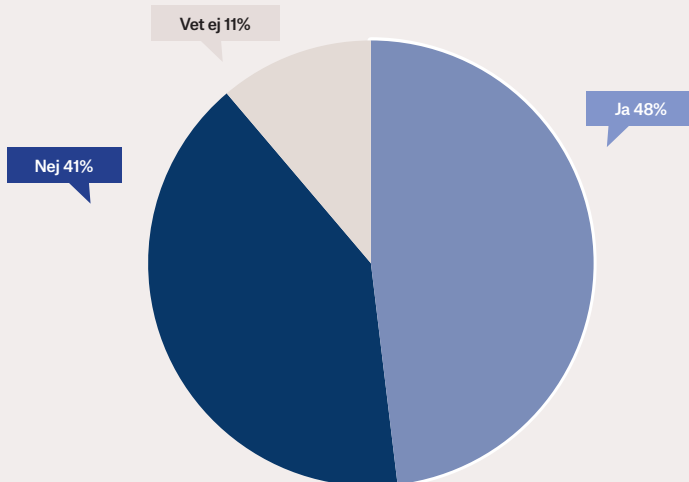
## Flexibelt arbete och tillgänglighet

- 45 procent upplever att det flexibla arbetet leder till ökad stress
- 39 procent upplever att det flexibla arbetet leder till sämre balans mellan arbete och fritid

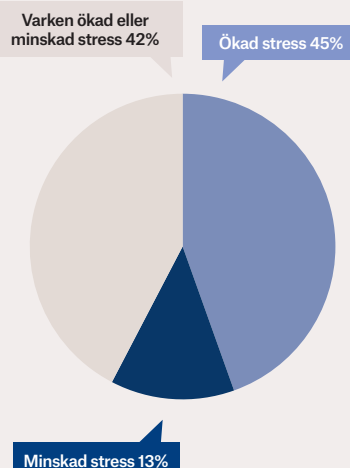
### Hur upplever du din arbetsbörda?



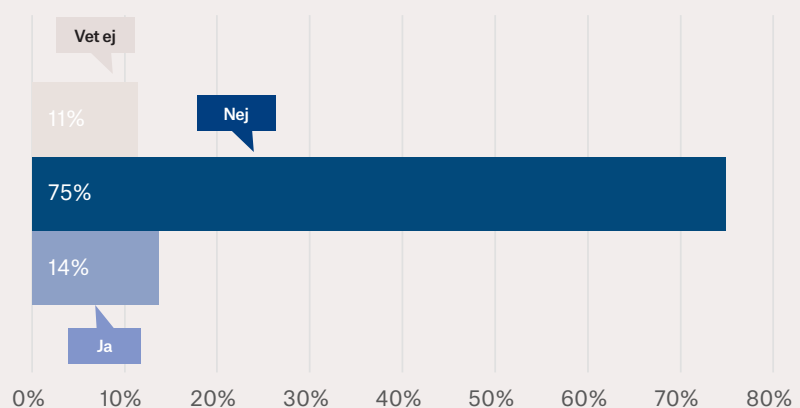
### Erbjuds du utbildning i arbetsmiljöfrågor?



### Hur upplever du det flexibla arbetet?



### Finns det riktlinjer på din arbetsplats för hur du förväntas vara tillgänglig?



**Vi bryr oss *bara*  
om *ekonomers* och  
ingen kan *ekonomers*  
utbildning, arbets-  
marknad, lön och  
karriär som vi.**

## Få stöd från Civilekonomerna

Förbundet arbetar aktivt för att förbättra arbetsmiljön för medlemmarna. Civilekonomerna erbjuder professionell rådgivning i frågor som rör arbetsmiljö, stress, arbetsbelastning, och rättigheter för småbarnsföräldrar. Vi följer upp statistik och undersökningar som rör medlemmarnas arbetsmiljö och hälsa för att ständigt förbättra medlems servicen och vara en pådrivande aktör för de frågor som är viktiga för medlemmarna. På vår hemsida [www.civilekonomerna.se](http://www.civilekonomerna.se) finns samlad information om våra medlemstjänster och vårt arbete kring hälsa och arbetsmiljöfrågor.

## Bakgrundsvariabler

Tabell 1

Bakgrundsvariabler	Enkäten	Medlemsstatistik
<b>Kön</b>	Procent	Procent
Kvinna	62%	57%
Man	37%	43%
<b>Född</b>	Procent	Procent
40-talet	0%	ingen uppgift
50-talet	13%	9%
60-talet	33%	25%
70-talet	31%	32%
80-talet	20%	28%
90-talet	3%	6%
<b>Sektor</b>	Procent	Procent
Privat	73%	78%
Statlig	14%	12%
Kommunal	12%	10%
<b>Bransch</b>	Procent	Procent
Bank	9%	11%
Försäkringsbolag	2%	3%
Handelsföretag	7%	10%
It-företag	6%	8%
Ideella sektorn	2%	1%
Industriföretag	19%	22%
Revisionsföretag	5%	7%
Telecomföretag	4%	4%
Tjänsteföretag	10%	15%
Offentlig sektor	22%	17%
Bemanningsföretag	1%	2%
Övrig	14%	
<b>Chef</b>	Procent	Procent
Ja	26%	27%
Nej	74%	73%

# Litteratur

## Arbetsmiljöverket:

### **"Organisatorisk och social Arbetsmiljö"**

[https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-foreskrifter-afs2015\\_4.pdf](https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-foreskrifter-afs2015_4.pdf)

### **"Så gör du som chef"**

[http://nspn.webshop.strd.se/ftp/files/RH-23\\_sa-gor-du-som-chef-slutversion\\_tillganglig.pdf.pdf](http://nspn.webshop.strd.se/ftp/files/RH-23_sa-gor-du-som-chef-slutversion_tillganglig.pdf.pdf)

## Civilekonomerna:

### **"Ledarskapets betydelse för de anställdas hälsa"**

<http://www.civilekonomerna.se/sites/default/files/documents/287/ledarskapetsbetydelsefordeanstalldashalsa.pdf>

### **"Arbete befordrar hälsa och välbefinnande"**

<https://www.civilekonomerna.se/sites/default/files/documents/286/arbetebefordrarhalsa.pdf>

# Enkätformulär

## Är du...?

- Anställd  Egenföretagare på heltid  Arbetsökande

## Är du...?

- Kvinna  Man  Annat  Oviktigt

## När är du född?

- 40-talet  
 50-talet  
 60-talet  
 70-talet  
 80-talet  
 90-talet

## Har du barn som bor hemma?

- Ja  
 Nej

## Inom vilken arbetsmarknadssektor arbetar du?

- Privat  
 Statlig  
 Kommunal

## Inom vilken bransch arbetar du?

- Bank  
 Försäkringsbolag  
 Handelsföretag  
 It-företag  
 Ideella sektorn  
 Industriföretag  
 Revisionsföretag  
 Telecomföretag  
 Tjänsteföretag  
 Offentlig sektor  
 Bemanningsföretag  
 Övrig

## Är du chef?

- Ja  
 Nej

## Händer det att du drar in på luncher, arbetar över eller tar med jobb hem?

- Ja, dagligen  
 Ja, ofta  
 Ja, ibland  
 Ja, men sällan  
 Nej, aldrig

## Hur upplever du din arbetsbörda?

- Jag har mer jobb än jag mäktar med  
 Jag har mycket att göra men det är hanterbart  
 Jag har lagom mycket att göra  
 Jag har för lite att göra

## Hur upplever du balansen mellan arbete och fritid?

- Balansen är god  
 Balansen är ganska god  
 Balansen är ganska dålig  
 Balansen är dålig

## Frågor om din arbetssituation

Nedan ställs ett antal frågor som handlar om hur du har det i arbetet. Svara utifrån hur du totalt sett tycker att det varit det senaste halvåret.

**Upplever du att det finns förväntningar på dig att arbeta utöver ordinarie arbetstid?**

- Ja  Nej  Vet ej

**Är din chef tydlig med vad du förväntas prestera?**

- Ja  Nej  Vet ej

**Får du en tydlig återkoppling (av din närmsta chef) på hur väl du utför ditt arbete?**

- Ja  Nej  Vet ej

**Är det möjligt att ha en god dialog med din chef kring prioriteringar när arbetsbördan är hög?**

- Ja  Nej  Vet ej

**Finns det en dialog på din arbetsplats om hur arbetet påverkar hälsan? (Exempelvis att arbetsmiljöfrågor tas upp vid utvecklingssamtal, arbetsplatsträffar eller i andra forum.)**

- Ja  Nej  Vet ej

**I vilken utsträckning är du tillgänglig för arbete på din fritid?**

- Dagligen  
 Ofta  
 Ibland  
 Sällan  
 Aldrig

Det flexibla arbetet och möjligheten att vara nåbar på fritiden, (exempelvis via mobil eller mejl) kan sudda ut gränserna mellan arbete och fritid.

**Upplever du att den ökade tillgängligheten leder till...?**

- Ökad stress  
 Minskad stress  
 Varken ökad eller minskad stress

**Upplever du att den ökade tillgängligheten, exempelvis via mobil och/eller mejl leder till...?**

- Bättre balans mellan arbete och fritid  
 Sämre balans mellan arbete och fritid  
 Varken bättre eller sämre balans

**Finns det riktlinjer på din arbetsplats för hur du förväntas vara tillgänglig (till exempel via mejl och mobil) på din fritid?**

- Ja  
 Nej  
 Vet ej

## Relationer på jobbet

**Får du det stöd du behöver av din närmaste chef?**

- Ja  Nej  Vet ej

**Får du det stöd du behöver av dina kollegor**

- Ja  Nej  Vet ej

**Finns det konflikter i arbetsgruppen som påverkar dig negativt?**

- Ja  Nej  Vet ej

**Upplever du att din chef...?**

- Blundar för konflikten/erna  
 Arbetar för att lösa konflikten/erna  
 Min chef känner inte till konflikten/erna

**Tror du att du kommer kunna jobba som du gör idag utan att hälsan påverkas negativt på sikt?**

- Ja
- Nej
- Vet inte

**Har du det senaste året jobbat fastän du borde ha sjukskrivit dig och vilat?**

- Ja
- Nej

**Varför då?**

- Jag hade för mycket att göra
- Jag hade ett viktigt uppdrag
- Det förväntades av mig
- Av ekonomiska skäl
- Övriga skäl

**Har du under det senaste året...**

... haft svårt att somna, vaknat flera gånger om natten och haft svårt att somna om eller vaknat mycket tidigt?

- Dagligen       Ofta       Ibland       Sällan       Aldrig

...haft svårt att koppla av tankarna på jobbet under fritiden?

- Dagligen       Ofta       Ibland       Sällan       Aldrig

... haft svårt att minnas, eller glömt saker, jag brukar komma ihåg

- Dagligen       Ofta       Ibland       Sällan       Aldrig

... varit i behov av återhämtning?

- Dagligen       Ofta       Ibland       Sällan       Aldrig

... haft problem med magen, diffus värk, värk i nacke/axlar, övre delen av ryggen och/eller besvär med huvudvärk och migrän?

- Dagligen       Ofta       Ibland       Sällan       Aldrig

**Vilken sorts chefsbefattning har du?**

- VD, högsta chef
- Högre chef
- Mellancheft
- Övrig chef

**Erbjuds du utbildning i arbetsmiljöfrågor?**

(Exempelvis utbildning i hur arbetsmiljön påverkar de anställdas hälsa, arbetsbelastning, konflikthantering etc.)

- Ja
- Nej
- Vet ej

**Upplever du att du har tillräcklig kompetens att skapa en bra arbetsmiljö för dina medarbetare?**

- Ja
- Nej
- Vet ej

**Har du någon att prata med när det gäller frågor och utmaningar i din roll som chef?**

- Ja
- Nej
- Vet ej

**Vad upplever du som den största utmaningen för att uppnå balans mellan arbete och fritid?**

**Har du några tips till andra civilekonomer om hur man når balans mellan arbete och fritid?**

**Hur kan Civilekonomerna vara till hjälp?**

Ladda ner  
sammanfattningen  
av rapporten  
*“Hålla hela arbetslivet”*  
[civilekonomerna.se/](http://civilekonomerna.se/)  
rapporter



**civileKONOMERNA**  
*Förbundet för Sveriges ekonomer*

Postadress: Box 4720, 116 92 Stockholm  
Telefon: 08-556 912 00 | Fax: 08-556 912 01  
Medlemsjouren: 08-556 912 60 | Medlemsregister: 08-556 912 70  
Etikjouren: 08-556 912 80 | [civilekonomerna.se](http://civilekonomerna.se) | [kontakt@civilekonomerna.se](mailto:kontakt@civilekonomerna.se)