

# Så lyckades de vända på sjuktrenden

Helsingborg  
Sjukfrånvaro

För fem år sedan var undersköterskorna på Fullriggarens vårdboende sjuka mer än var sjunde dag. Nu har de brutit den negativa trenden.

– Det är ett jobb med psykisk stress. Har man en god kommunikation och känner sig trygg blir det lättare, säger Anne-Li Karlsson.

Kvinnor i Sverige har betydligt högre sjukfrånvaro än män.

Anne-Li Karlsson och hennes kollegor beskriver arbetsdagen på demensavdelning som psykiskt påfrestande. Den börjar 06.30 på morgonen och innefattar många olika moment. Frukost ska förberedas, daglig hygien skötas. Personalen bäddar sängar, tvättar, läser dokumentation, ger medicin och serverar mat.

– Arbetsuppgifterna kan vara kolossalt många på en dag, och väldigt olika, säger Anne-Li Karlsson.

– Men det funkar att ha många bollar i luften, utan att vara stressad, om du har kontroll på läget. Det är när man tappar en boll och känner sig otillräcklig som stress infaller och man inte mår bra.

Just det scenariot tror hon kan vara en förklaring till att undersköterskor har högst sjukfrånvaro inom Helsingborgs stad. Detta enligt statistik över 2023 för samtliga yrkesgrupper med tio eller fler anställda.

– Vi jobbar under press och känner man sig då inte trygg med kollegor, inte lyssnad på, inte kan be om hjälp,

då tror jag på något vis att man inte orkar hur länge som helst, säger Anne-Li Karlsson.

**Men det är** inte bara undersköterskor som har hög sjukfrånvaro. Av 107 yrkeskategorier har tio stycken en frånvaro på över tio procent:

Ett tydligt mönster är att alla dessa yrkeskategorier domineras av kvinnor, förutom fältsekreterare där det är 50 procent av vardera kön. Höjer vi blicken något och istället tittar på de 25 yrkena med högst sjukfrånvaro är mönstret detsamma – i 23 av dem dominerar kvinnor.

**Kristina Alexanderson**, professor på Karolinska institutet som forskar om sjukfrånvaro, är inte förvånad.

– Nej, så ser det ut generellt.

Hon ser flera förklaringar.

– De kvinnodominerade yrkena har oftast lägre status och lägre lön samtidigt som många av dem är fysiskt tunga jobb där du bär på barn eller

hjälpel äldre och funktionsnedsatta. Det finns en föreställning om att det oftast är manliga yrken som är tunga, men så är det inte längre.

– Och de som är chefer i numerärt kvinnodominerade yrken har ofta fler som de är chefer för än i mansdominerade yrken.

**Arbetsmarknaden, både** i vårt land och internationellt, är fortfarande väldigt könssegregerad.

– Vi har många kvinnodominerade yrken i Sverige eftersom en hel del av barn- och äldreomsorgen sköts professionellt här, medan den i många andra länder sköts av kvinnor i familjen. Vi ska vara glada och stolta för det – det ger inkomst, utbildning, yrkestillhörighet och pensionsgrund, säger Kristina Alexanderson.

Barn- och äldreomsorg sysselsätter många, samtidigt som få anställda i dessa branscher kan arbeta hemifrån. Det är en annan förklarande faktor till kvinnors höga sjukfrånvaro.



FOTO: KI

**Det finns en föreställning om att det oftast är manliga yrken som är tunga, men så är det inte längre.**

Kristina Alexanderson, professor på Karolinska institutet.

– Är jag [som forskare] sjuk kan jag sitta hemma och jobba med en infektion i kroppen, och har jag maginfluensa kan jag vara hemma sjuk och jobba under helgen istället. Det hade jag inte kunnat om jag jobbat på en neonatalavdelning, säger Kristina Alexanderson.

**Det går att vända** negativa trender. På Fullriggarens vårdboende var sjukfrånvaron 14,94 procent för fem år sedan. Nu är siffran nere på 7,99.

Schema är en faktor till trivsel. 1 oktober förra året började EU:s nya regler om 11 timmars dygnsvila att gälla. Det innebar att undersköterskorna inte längre kunde jobba dag följt av kväll och sedan dag igen. Istället för en individuell flexibilitet, där de bytte pass med varandra hur som helst, blev ramarna snävare – något som hade kunnat leda till missnöje.

Men delaktighet i schemaprocessen visade sig bli en lyckosam väg.



Liz Wingren, Sofie Bergsten och Anne-Li Karlsson tror att delaktighet är en faktor som bidrar till ökad trivsel på arbetsplatsen.

- Vi satt i grupper och diskuterade hur man kan lägga upp det, pratade risker och liknande, säger Sofie Bergsten.

- Sen har vi nog ändrat ett par gånger efter det. Försökt tillgodose så mycket som möjligt.

**Viktigt för alla** har varit att ha kvar tredeligheten, alltså tre lediga dagar i följd en gång i månaden. Det lyckades och nu är de flesta hyggligt nöjda med det nya schemat.

- Det här är ett jobb med psykisk stress. Har man en god kommunikation, känner sig trygg och trivs på sin arbetsplats blir det lättare, säger Anne-Li Karlsson.

- Fysiska sjukdomar kan vi aldrig komma ifrån, som förkylningar, magsjuka, skadade kroppsdelar och den biten. Men när man inte mår bra psykiskt och är på en arbetsplats där stämningen inte är jättegod är det nog lite lättare att stanna hemma.

Hennes kollega Liz Wingren fyller i:

- Vet jag att det är bra stämning när jag kommer till jobbet kan jag gå dit även om jag inte mår hundra. Jag kanske till och med mår lite bättre när jag väl har kommit över tröskeln.

- Det viktiga är att man vågar säga till kollegorna att idag har jag ingen bra dag utan att bli värderad.



**Text: Lisa Skeppstedt**  
lisa.skeppstedt@hd.se



**Text: Marcus Svensson**  
marcus.svensson@hd.se



**Foto: Anders Malmberg**  
anders.malmberg@hd.se



Tvätt är bara en av alla arbetsuppgifter som Liz Wingren och hennes kollegor ägnar dagarna åt.



**Det här är ett jobb med psykisk stress. Har man en god kommunikation, känner sig trygg och trivs på sin arbetsplats blir det lättare.**

Anne-Li Karlsson.

### Fakta Unga sjukanmäler sig oftare

De ungas korttidsjukfrånvaro i Sverige har fördubblats sedan 2010. Det visar en omfattande undersökning som hälsoföretaget Feelgood har gjort.

Korttidsfrånvaro handlar om frånvaro kortare än två veckor. För 20-29-åringar är den dubbelt så hög som för 30-65-åringar.

Varför kan ingen säkert kan svara på, men Charlotte Wallin, chefsläkare på Feelgood, tror att det delvis handlar om värderingar:

"Förr hade man kanske inte så stora möjligheter att påverka i början av arbetslivet. Den här generationen är nog lite mer curlad och har fostrats av både föräldrar och lärare i att vara delaktiga och påverka. De har fått komma till tals mer och när de kommer ut i arbetslivet ser det kanske inte ut på det sättet" sa hon till HD och Sydsvenskan i oktober.

När det gäller sjukskrivningar längre än två veckor, vilket är den tid då Försäkringskassan tar vid, dominerar däremot de äldre.

Fler kvinnor än män är sjukskrivna och fler personer är sjukskrivna under vintern än under sommaren.

De som är sjukskrivna med en psykiatrisk diagnos är ofta sjukskrivna längre. Fler kvinnor än män, och fler yngre än äldre, är sjukskrivna med sådan diagnos. Vanligast är den bland 30-39-åringar.

**Källor:** Feelgood och Försäkringskassan

## Sjukfrånvaro för alla yrkeskategorier i Helsingborgs stad

● Sjukfrånvaro i procent för 107 yrkeskategorier under 2023.

Yrkeskategori	Total sjukfrånvaro
Admin, annan	1,72 %
Admin, ekonomi	3,94 %
Admin, information	1,96 %
Admin, kultur, turism och friluftsområde	7,12 %
Admin, personal/löner	6,36 %
Admin, skola/fritid	5,68 %
Admin, socialtjänst	4,48 %
Admin, vård	3,73 %
Admin, övergripande vht	5,03 %
Antikvarie	4,56 %
Arbetsmarknadskonsulent	4,0 %
Arbetsterapeut	6,4 %
Barnskötare	9,44 %
Behandlingsass./ Socialped.	6,9 %
Bibliotekarie	6,57 %
Biblioteksassistent	11,86 %
Biståndsbedömare	4,7 %
Bygglövshandläggare	1,89 %
Byggnadsinspektör	2,78 %
Distriktssjuksköterska	8,72 %
Elevasistent	8,72 %
Fritidsledare	7,88 %
Fys samh.plan/proj/arkitekt	3,55 %
Fysioterapeut	3,17 %
Fältsekreterare	12,6 %
Förskollärare	9,44 %
Handlägg, medborg. och samhällsserv	5,09 %
Handläggare, annan	3,35 %
Handläggare, ekonomi	2,43 %
Handläggare, förskole-, skol-, fritids	2,98 %
Handläggare, individ, fam,ÄO,funkned	3,0 %
Handläggare, information	4,48 %
Handläggare, IT	2,88 %
Handläggare, miljöfrågor	2,57 %
Handläggare, nämnder	0,0 %
Handläggare, personal/Löner	1,45 %
Handläggare, samhällsutv och säkerhet	2,42 %
Handläggare, upphandling/inköp	2,02 %
Handläggare, övergripande vht-planering	1,99 %
Ingenjör, annan	2,51 %
Ingenjör, fastighet	0,88 %
Ingenjör, park/gator	2,58 %
Instruktör/Handledare	8,92 %
Jurist	7,11 %
Kock	6,86 %
Kulturarbetare	7,79 %
Kurator	8,83 %
Köks- måltidsarb, annat	1,98 %
Ledning, administration	0,54 %
Ledning, annan	0,6 %
Ledning, barnomsorg/förskola	0,95 %
Ledning, ekonomi	4,28 %
Ledning, individ och familjeomsorg	2,08 %
Ledning, information	0,5 %
Ledning, IT	1,27 %
Ledning, kultur, turism, fritid	1,08 %
Ledning, omsorg funktionshinder	2,71 %
Ledning, personal	1,36 %
Ledning, skola	0,15 %
Ledning, tekniskt arbete	1,12 %
Ledning, äldreomsorg	1,64 %
Lokalvård/städare	11,79 %
Läro- förskolläraryr, annat	6,6 %
Läroassistent	10,37 %
Lärare grundskola, åk 4-6	3,57 %
Lärare grundskola, åk 7-9	3,03 %
Lärare grundskola, årskurs F-3	3,81 %
Lärare gymnasium, allmänna ämnen	3,91 %
Lärare gymnasium, yrkesämnen	1,81 %
Lärare i fritidshem	6,56 %
Lärare, kulturskola	1,82 %
Lärare, modersmål	3,34 %
Lärare, prakt/estet ämnen	4,3 %
Miljö- hälsoskyddsinsp.	3,36 %
Museiarbete	2,59 %
Måltidspersonal	10,87 %
Mätningingenjör	5,12 %
Park- trädgårdsarbete	3,0 %
Personlig assistent	10,35 %
Psykolog	1,74 %
Receptionist, telefonist	9,32 %
Rektor	2,16 %
SFI-lärare	3,75 %
Sjuksköt, handikapp, ÄO/geriatrik	6,32 %
Sjuksköterska, allmän	10,16 %
Skolarbete, annat	7,26 %
Skolsköterska	1,34 %
Skötare/ Boendestödjare, behandlingsarb	5,98 %
Socialsekr, barn och unga, myndigutövn.	3,2 %
Socialsekreterare	4,54 %
Socialsekreterare, ekonomiskt bistånd	3,66 %
Socialt arbete, annat	4,38 %
Speciallärare	2,21 %
Specialpedagog	4,45 %
Studie- yrkesvägledare	5,25 %
Stödass/Vårdare, dagvht, funk. neds	10,84 %
Stödass/Vårdare, gruppbo., funknedst	9,72 %
Stödpedagog, funktionsnedsättning	5,56 %
Systemutvecklare	1,95 %
Tekniker, drift	6,65 %
Tekniker, IT	6,59 %
Turism- och fritidsarbete, annat	3,7 %
Undersköterska, särskilt boende	11,14 %
USK, hemvård/hemsjukv	13,35 %
Vaktmästare	6,44 %
Vårdbiträde, hemvård/hemsjukvård	5,53 %
Vårdbiträde, särskilt boende	9,93 %