

Användbart! ^{#1/2020} om arbetsmiljöforskning

Tema:

Döden och jobbet



**Tunga jobb
där man blir frisk**

**Själv mordet blir
den sista utvägen**

**Asbestdöden
är inte över**

Döden på arbetet – långt mer än olyckor

Att förstå dödlighet är en tuff uppgift. Och nu pratar jag inte om den existentiella insikten utan om ren statistik.

Alla ska vi dö någon gång, om det inte hade hänt i dag hade det hänt senare. Kanske om en vecka, kanske om fem decennier. Det är en viss skillnad om en person dör som tjugوåring i en arbetsplatsolycka eller om hen exponeras för gifter och dör i sjukdom runt åttio. Därför brukar forskarna – vid sidan om antalet dödsfall – också prata om ”förlorade levnadsår”. Ju längre tid som gått mellan exponering och dödsfall desto svårare är det att dra säkra slutsatser om orsak och verkan.

Inte desto mindre är mönstret tydligt. Arbetsmiljöverkets rapport *Arbetsrelaterad dödlighet* från 2019 ger en utmärkt förståelse för vilka sorters exponeringar som leder till dödsfall. Av alla de personer som dör av sitt arbete sker endast en minimal del på det sätt man kanske tänker sig: plötsliga dödsolyckor. Dessa är ungefär 50 per år.

De andra arbetsrelaterade dödsfallen, nästan 5 500 per år, visar sig på lång sikt. Det handlar till exempel om fysiskt tungt arbete – som alltså inte bara ökar risken för smärta och fördärvade ryggar utan faktiskt även att dö i hjärt- och kärlsjukdom. Enligt forskningen är brist på återhämtning ”orsaken”. Det berättar forskaren Andreas Holtermann om på sidan 6.

En annan exponering som enligt rapporten leder till många dödsfall är stress.

Det positiva är att åtgärder som minskar de kortsiktiga besvären även hjälper mot de långsiktiga följderna. Inom skolans värld pågår ett forskningsprojekt som ska ta reda på vilka sorters krav som orsakar stress, och hur man kan skydda lärarna från att påverkas.

Projektet, som du kan läsa om på sidan 13, har inte det uttalade målet att minska dödligheten. Men nyttan av att minska stressen kan alltså få den positiva effekten att förutom minskade sjuktal också göra att färre dör av sitt jobb.

Ett underbeforskat ämne när det gäller arbetsrelaterad dödlighet är självmord. I dag finns ingen statistik över hur många suicid som orsakas av faktorer på arbetet. Det säger forskaren Stefan Blomberg, som på sidan 8 berättar om forskning om mobbning på arbetsplatsen.

Som så ofta annars är medicinen föbyggande åtgärder. Det krävs långsiktigt och systematiskt arbete för att få ner dödstaten. Det gäller för olyckor såväl som för sjukdomar som uppstår långt senare.

Nils Otto



Foto: Mats Karlsson

En kvartalstidskrift om arbetsmiljöforskning publicerad på www.arbetsmiljoforskning.se **Utgivare** Arbetslivsjournalisterna, Journalistgruppen Kajak, Reimersholmsgatan 7, 117 40, Stockholm **Användbart!** ges ut med stöd av Forte.

Redaktion [Anna Holmgren](#), chefredaktör, [Eva Ekelöf](#), ansvarig utgivare, Roland Cox, Ragnhild Larsson, Nils Otto, Mats Utbult **Layout** Tango Media, Lars Ringberg **Omslagsbild** Foto: Claudia Peters, Pixabay

Användbart!



Foto: Arbetsmiljöverket

Den farligaste aspekten av tungt fysiskt arbete är ökad risk för att dö i hjärt- och kärlsjukdomar.

Ihållande fysiskt tungt arbete är farligast

Antalet dödsfall som hänger samman med arbetet är långt fler än de cirka 50 arbetsolyckor med dödlig utgång som sker varje år i Sverige. Enligt en kunskapsöversikt från 2019 uppskattas det totala antalet dödsfall orsakade av arbete till över fem tusen per år.

Ihållande fysiskt tungt arbete är den enskilt största riskfaktorn i arbetslivet enligt kunskapsöversikten. Det finns forskning som visar att sådant arbete ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Det sker på grund av brist på återhämtning i kombination med för låg ansträngning för att förbättra konditionen (Fransson m.fl, Stroke, 2016). Enligt översikten orsakar tungt fysiskt arbete över 1 500 dödsfall om året enbart bland män.



Foto: Thor Nilsson

*Lisbeth Slunga
Järholm*

–I arbetslivet är vi inne i ett robottänkande. Många tycks tro att man kan jobba kontinuerligt hela dagen med hög fysisk eller psykisk ansträngning, säger Lisbeth Slunga



Foto: Arbetsmiljöverket

–Det behövs mer forskning om kvinnor som har fysiskt tungt arbete, säger Lisbeth Slunga Järvholm.

Järvholm, en av forskarna bakom översikten.

Hon är överläkare på AMM i region Västerbotten och adjungerad professor i yrkes- och miljömedicin vid Umeå universitet.

Tärande arbete

Att jobba konstant på 35 till 40 procent av sin fysiska maxkapacitet utan återhämtning har negativ effekt och är tärande på kroppen.

–Det viktiga är att tänka över hur man doserar fysisk aktivitet och hur länge den pågår.

–Vi behöver växla mellan aktivitet och åter-

hämtning. Då fungerar vi som bäst på ett långsiktigt hållbart sätt. Det gäller både musklerna och hjärnan, säger Lisbeth Slunga Järvholm.

Hon är medförfattare till två rapporter om arbetsrelaterad dödlighet. Den första handlar om dödligheten i Sverige år 2016, den andra är

en framtidsstudie (Arbetsmiljöverket 2019:3 och 2019:4).

Faktiska dödsfall 2016

Rapporterna bygger på befintlig forskning och offentliga data, till exempel dödsorsaksregistret och SCB:s arbetsmiljöundersökningar.

Slutsatserna är baserade på faktiska dödsfall 2016 och en uppskattning av hur många som är orsakade av exponering i arbetet.

–Det nya med rapporterna är att vi utgått från befintlig kunskap om olika typer av exponeringar i arbetslivet i stället för det traditionella att utgå från hur många som avlidit av olika diagnoser, säger hon.

Exponeringarna forskarna valt ut är allt från organisatoriska och sociala faktorer till fysiska, ergonomiska, kemiska och biologiska.

Kvinnor obeforskade

För dödsfall bland kvinnor med fysiskt tungt arbete är forskningen så mager att forskarna valt att inte uttala sig.

”Vi behöver växla mellan aktivitet och återhämtning.”

Åtgärder för att minska dödligheten

Syftet med rapporterna om arbetsrelaterad dödlighet är att de kan ligga till grund för förebyggande åtgärder. Forskarna ger förslag inom fyra områden:

■ **Kvarts, damm, svetsrök, motoravgaser, strålning, passiv rökning och buller.** Det är ganska lätt att avgöra vem som drabbas. Åtgärder begränsas främst av brist på kunskap och att de kostar pengar

■ **Oregelbundna arbetstider och nattarbete.** Sådana arbetstider är troligen oundvikliga även i framtiden. Satsningar behövs för att göra detta arbete så lite skadligt som möjligt.

■ **Ihållande fysiskt tungt arbete.** Här krävs

betydligt mer kunskap om hur praktiska mätningar ska gå till för att avgöra vem som är exponerad för risker.

■ **Stress.** Man kan minska negativa faktorer såsom kränkande särbehandling, och sänka kraven i arbetet i förhållande till de resurser individen har. Forskarna föreslår bättre möjligheter till återhämtning, stödjande arbetsledning och gott ledarskap.

Källa: Arbetsrelaterad dödlighet – framtida effekter av dagens arbetsmiljö, Martin Andersson, Bengt Järvholm, Lisbeth Slunga Järvholm, Umeå universitet, AV 2019:4

–Vår bedömning är att det behövs mer forskning om kvinnor som har fysiskt tungt arbete.

–Det är oerhört viktigt att forska mer på vad ihållande fysiskt tungt arbete betyder för kroppen och hur arbetet ska utformas för att vara hälsosamt, säger Lisbeth Slunga Järholm.

Det finns däremot gott om data om vad stress i arbetet betyder för fysisk och psykisk hälsa. Forskarna beräknar att stress och spännt arbete orsakar 772 dödsfall om året, 360 dödsfall bland kvinnor och 462 dödsfall bland män.

Frågan är hur man kan skräddarsy jobben så de blir hälsosamma vid en fysisk belastning under hela arbetsdagen.

Återhämtning minskar dödsfall

Det går att använda samma resonemang för fysiskt tungt arbete som för stress, anser Lisbeth Slunga Järholm.

–Om man kan få en bättre återhämtning under arbetsdagen skulle det sannolikt sänka antalet dödsfall, säger hon.

Syftet med de båda rapporterna är att de ska ligga till grund för förebyggande arbete.

–Vi behöver självklart ta bort alltför hög exponering från de mest utsatta. Det är också viktigt att sänka de lägre exponeringar som många fler är utsatta för. Det behövs om det ska bli någon större effekt på det totala antalet dödsfall, säger Lisbeth Slunga Järholm.

Stress ökar mest

Stress i arbetet är enligt forskarna den dödsorsak som kommer att öka mest, främst bland kvinnor.

Svårbedömda faktorer vad gäller framtiden är



Foto: Hans Alm

Stress i arbetet är enligt forskarna den dödsorsak som kommer att öka mest i framtiden, särskilt bland kvinnor.

skiftarbete, motoravgaser, fysiskt tungt arbete, organiskt damm och nanopartiklar. Forskarna tror att dessa exponeringar och antalet dödsfall kommer att ligga på ungefär samma nivå som 2016.

De exponeringar som kommer att minska är passiv rökning, oorganiskt damm, kvartsdamm, svetsrök, buller och joniserande strålning.

Enligt forskarna kommer antalet dödsfall på grund av asbest i framtiden att minska radikalt från 268 dödsfall år 2016 ner till ett enda fall om året.

”Det behövs mer forskning om kvinnor som har tungt arbete.”

Anna Holmgren

9 av 10 förolyckade är män

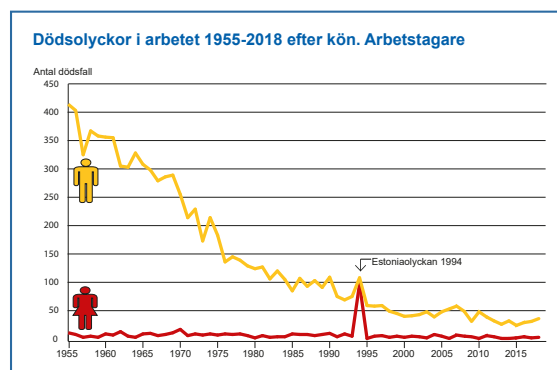
■ Enligt Arbetsmiljöverket är en dödsolycka i arbetet en arbetsolycka som leder till döden inom ett år. Varje år inträffar i Sverige 40–50 sådana dödsolyckor. Till detta kommer ett antal förolyckade anställda vid utländska företag. Nio av tio omkomna är män. Äldre personer drabbas oftare än yngre.

Cirka hälften av dödsolyckorna har med fordon att göra och hälften av dessa sker ute i trafik. Fallolyckor är också en viktig orsak till dödsolyckor. Många sådana olyckor inträffar inom byggbranschen, bland annat på grund av brister i byggställningar. Äldre elinstallatörer drabbas relativt ofta av dödliga elolyckor. Trädfällning är en annan viktig orsak till dödsolyckor, framför allt inom jord- och skogsbruket.

På 1950-talet var det betydligt fler som omkom i arbetet, cirka 400 personer om året.

Dödskurvan har fallit stadigt fram till i dag. Hela tiden har de allra flesta varit män, med undantag för Estoniakatastrofen 1994.

Anna Holmgren



Källa: Arbetsmiljöverket, Rapport 2016:9, 2017:3 samt aktuell offentlig statistik.

Forskarens vision:

Tunga jobb där man blir frisk – inte utsliten

Människor som arbetar fysiskt tungt och rör på sig hela dagarna sliter ut sig. De är sjukare och har högre dödlighet än andra. Men de som tränar hårt på fritiden bygger upp sin kropp och blir friskare. Detta kallas aktivitetsparadoxen.

Denna paradox har sedan 2008 intresserat Andreas Holtermann, ursprungligen från Lofoten i Norge, numera professor i fysisk ergonomi, arbetsmiljö och hälsa vid Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø i Köpenhamn, NFA.

2008 var han som ung forskare med ute på olika arbetsplatser och mätte fysisk aktivitet hos bland annat byggnadsarbetare och städerskor.



Foto: NFA

Andreas Holtermann

–Det vi fann var otroligt intressant. Städarna var mycket aktiva och gick minst 10 000 steg om dagen, några gick nästan 20 000 steg. Trots detta

hade de väldigt dålig hälsa och låg kondition, säger han.

Skylld på livsstilen

Forskarna letade efter svaret på denna paradox i befintlig forskning om fysiologi och ergonomi, men hittade nästan inga sådana studier. De besökte också arbetsplatser och fackföreningar för att hitta svaret.

”Många med tunga jobb får inte tillräcklig återhämtning.”

ingen av städarna i våra studier rökte eller drack alkohol. Så livsstil kunde inte förklara ohälsan.

Det fanns gott om forskning på fysiskt aktiva idrottare. Den visade att det bara är träning som innehåller tillräcklig variation mellan vila och intensitet som ger bättre hälsa och kondition.

–Den som tränar mycket på fritiden och



Foto: Mia Åkermark

Många med tunga jobb får inte tillräckligt med återhämtning under arbetsdagen, inte heller konditionshöjande motion.

inte vilar tillräckligt kan också bli överbelastad och få skador och hälsoproblem, säger Andreas Holtermann.

Hans slutsats blev att många tunga jobb, till exempel städare, byggnadsarbetare och förskolepersonal, inte får tillräcklig återhämtning och vila under arbetsdagen, men inte heller tillräckligt med konditionshöjande motion.

Mätte skillnaden mot träning

Tillsammans med kollegor i Sverige som Mikael Forsman och David Hallman började han utveckla mätutrustning och mätte en hel rad olika jobb. Syftet var att jämföra skillnader i kroppen mellan aktiv fritid och fysiskt tunga arbeten.

–Vi fann att den stora skillnaden är att tunga arbeten har mindre återhämtning. Det finns nästan inget fysiskt arbete i dag där man får upp pulsen ordentligt. Man blir trött och sliten och man får inte en höjd puls som ger bättre hälsa och kondition, säger Andreas Holtermann.

Han har gått vidare med aktionsforskning på olika danska arbetsplatser med tunga jobb inom äldreomsorg, bygg- och städbranscherna. Personalen har erbjudits en halvtimmes träning två gånger i veckan på arbetstid, en träning som är anpassad till arbetet. Och forskarna har mätt resultaten på hälsan.

–Resultatet var överlag mycket positivt. Träningen gav bättre kondition, bättre hälsa, mindre smärta och minskad arbetsbelastning på kroppen med en lägre puls under jobbet.

–Men vi fann också några andra effekter från träningen, som förhöjt blodtryck och mer smärta i knäna, säger Andreas Holtermann.

Överträning

Hans slutsats är att detta kan skyllas på "överträning", troligen på grund av att arbetarna har fysisk tungt jobb och därmed kan ha svårt att få tillräckligt med vila.

Tidigare har fokus i arbetslivet oftast varit på



Foto: Mikael Gustavsen

Träning på arbetstid inom äldreomsorgen gav personalen bättre kondition och hälsa.



Foto: Arbetsmiljöverket

Städarna var väldigt aktiva på dagarna, men hade trots det dålig hälsa och kondition.

att minska belastningar och smärta i de tunga jobben. Forskningen har nu visat de goda effekterna på hälsa och kondition från träning under arbetstiden för dem med tunga jobb. Många arbetsplatser erbjuder därför träning på arbetstid.

–Men de medarbetare som har störst behov – de med fysiskt tunga jobb – erbjuds sällan träning, eller är för trötta för att genomföra den.

–Det är därför mycket viktigt att den fysiska träningen på jobbet anpassas till de olika manuella jobben.

”Min dröm är att alla med tunga jobb ska bli friska av arbetet.”

Andreas Holtermann har en vision. Han vill inte bara minimera riskerna på jobbet, han vill förändra det tunga arbetet, så att dessa arbetare blir friskare av att utföra sitt arbete. Med detta mål i sikte samarbetar han bland andra med forskaren Svend Erik Mathiassen.

Pilotprojekt i förskolan

Just nu pågår ett sådant pilotprojekt på danska förskolor. Där finns ett fokus på att barnen ska vara mer fysiskt aktiva på dagarna. Personalen däremot är ganska passiv, har hög sjukfrånvaro och dålig hälsa.

–Vi försöker designa en lek där alla, även pedagogerna deltar aktivt, så att barnen blir ännu mer aktiva och pedagogerna får högre puls och bättre kondition. Barnen älskar våra lekar!

Forskarna på NFA tillämpar nu sina metoder på förskolorna även inom industrin och hemtjänsten.

–Min dröm är att alla kortutbildade med fysiskt tungt jobb ska bli friska av att utföra sitt arbete, säger Andreas Holtermann.

Anna Holmgren



I allmänhet har människor ingen beredskap för att hantera mobbning och stress. De blir själva chockade över hur dåligt de mår.

Själv mordet blir den sista utvägen

Vi vet inte hur många som tar livet av sig på grund av arbetet i Sverige. Stefan Blomberg har som psykolog stött på tre fall. Förmodligen är de många fler. Bakom döljer sig mobbning och utmattning. – Maktlösheten och uppgivenheten blir så stor att man hamnar i ett tankemönster där det inte finns någon väg ut, säger han.

Stefan Blomberg är forskare men arbetar också praktiskt med att ta emot patienter och att resa ut till organisationer och företag runt om i landet som konsult. På så sätt har han stött på en handfull självmord med orsak i arbetsmiljön.

– Jag har stött på flera konkreta fall där både tankar på självmord och riskerna för självmord definitivt varit kopplade till arbetet. Man har haft självmordstankar och personer har blivit akut tvångsinlagda på grund av självmordsrisk, berättar Stefan Blomberg.

Psykisk ohälsa

Människor i allmänhet har ingen beredskap för att hantera att länge och systematiskt bli utsatta för mobbning och stress. De som tidigare varit

framgångsrika och utan riskfaktorer hamnar i svår psykisk ohälsa. De blir själva chockade över hur dåligt de mår och har inga referensramar för den här upplevelsen.

–Maktlösheten och uppgivenheten blir så stor att man hamnar i ett tankemönster där det inte finns någon väg ut. Det visar också forskningen, fortsätter han.

Stefan Blomberg är anställd på Arbets- och miljömedicin vid Linköpings sjukhus och

”Människor har ingen beredskap att hantera systematisk mobbning.”

forskar om arbetsmiljö med fokus på psykisk ohälsa som beror på stress och utsatthet. Forskningen sker på

Linköpings universitet och stöds av Forte och Afa försäkring.

Både nationell och internationell forskning visar att självmordsrisken är betydligt förhöjd i mobbningssituationer.

Mobbad till döds

I Sverige fanns på 1980-talet en forskare, Heinz Leymann, som bland annat intervjuade präster om självmord. Hade prästerna träffat anhöriga till avlidna, som berättat om självmord och vad dessa självmord i så fall berodde på? Hans slutsats var att mellan 100 och 300 personer per år begår

självmord på grund av mobbning i sitt arbete. Men undersökningen var starkt ifrågasatt under lång tid.

I en italiensk studie kom man fram till att cirka 20 procent av dem som var utsatta för mobbning hade en förhöjd risk för suicid. I Norge finns studier



Foto: Rikard Knutsson

Stefan Blomberg

med samma resultat och i USA finns numera begreppet ”bullizide”, det vill säga mobbad till döds.

Fler än olyckorna

Förutom mobbning och stress ger också depression en förhöjd risk för självmord.

Cirka 1 500 självmord per år

■ Socialstyrelsen klassade år 2018 cirka 1270 dödsfall som avsiktligt självdestruktiva handlingar. Av dessa var cirka 890 män och cirka 380 kvinnor.

■ Utöver dessa klassades drygt 300 dödsfall som skadehändelser med oklar avsikt. I dessa fall har man inte kunnat avgöra avsikten bakom dödsfallet, det vill säga om det handlar om en avsiktligt självdestruktiv handling, olycksfall eller ett övergrepp av annan person. Vid statistik över suicid inkluderas ibland även dessa dödsfall.



Foto: Jon Tyson

Stöd och inflytande, ordning och reda motverkar känslan av stress och maktlöshet.

–Vi vet att mellan 40 000 och 50 000 depressionsfall per år är kopplade till mobbning så det vore inte otroligt om vi har 100 extra självmordsfall per år av den orsaken. Men låt oss vara försiktiga och säga hälften, det vill säga 50. Det är lika många som dödliga arbetsplatsolyckor per år. Men de får inte lika mycket uppmärksamhet som arbetsplatsolyckorna, påpekar Stefan Blomberg.

Det har hänt att Försäkringskassan bedömt att självmord varit en arbetsskada, men det är ovanligt och det finns ingen statistik. Stefan Blomberg känner själv till tre sådana fall.

–Det är hög självmordsrisk för diagnoserna depression, ångest och utmattningssyndrom och vi vet att arbetsmiljön kan orsaka kraftig stress. Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD, kan också uppstå efter svårare fall av mobbning och det är en diagnos som dyker upp vid självmordsfall, säger han.

Vapen och gifter ökar risken

Olika studier har visat att i yrken där man har större tillgång till dödliga vapen och gifter var självmordsrisken också större, till exempel bland läkare, sjuksköterskor, poliser och lantbrukare.

– Jag känner inte till de studierna men det verkar rimligt. Sådant ökar risken för impulsivt självmord. I sin desperation vill man bara ha slut på allt. ”Jag ville egentligen inte dö, jag stod bara inte ut längre”, har jag hört personer säga, som har ett ofullbordat självmord bakom sig.

Det är komplicerat att förebygga risken för mobbning och självmord.

–Det handlar om hur man blir behandlad på arbetsplatsen. Många har dessutom för mycket

att göra, de har otillräckligt stöd, bristande inflytande och kontroll. Alla riskfaktorer för ohälsa som i värsta fall kan leda till självmord.

Förebygga i organisationen

Det kan också hända att den som sjukskriver sig inte får någon bra rehab för att komma tillbaka till jobbet. Man kanske helt enkelt vill bli av med personen.

–När arbetsgivaren får fallet på sitt bord vet hen inte vad hen ska göra. Ett kardinalfel som är vanligt på svenska arbetsplatser är att man hanterar mobbningsfallen anonymt. Den som blir illa behandlad vill vara anonym. Det öppnar upp för beskyllningar som inte är sanna. Chefen hamnar i ett svårt läge.

Sådant ska man undvika. Processerna måste bli så rättvisa, transparenta och rättssäkra som möjligt. Många arbetsgivare i dag jobbar aktivt med frågorna och försöker bygga upp bra system, enligt Stefan Blomberg.

Det förebyggande arbetet ligger nämligen i organisationen. Det gäller att se till att man har en organisation med ordning och reda. Det innebär färre konflikter.

Kaos och konflikter

Arbetsklimatet bör vara tillåtande med förtroendeskapande ledarskap. Det handlar om värderingsgrunder, samarbetsklimat och jargongen på arbetsplatsen.

–Det är ingen ”quick fix”. Vi måste ständigt arbeta med förtroendeskapande åtgärder och annat förebyggande arbete. Då blir organisationen också mer effektiv.

Det ska finnas en handlingsplan som slår fast vad som händer om någon känner sig utsatt och som klargör vad som är okej. Ett sådant system får förebyggande effekter och förekomsten av mobbning blir lägre. Det visar bland annat en norsk studie bland skyddsombud och HR-personal.

–Hög stressnivå har en tendens att skapa



Foto: Alexas fotos Pixabay

Både nationell och internationell forskning visar att självmordsrisken är betydligt förhöjd i mobbningsituationer.

kaos. Man hinner inte lösa konflikter. Men även fungerande organisationer kan gå sönder om man driver upp tempot för högt, säger Stefan Blomberg.

I SAM, Systematiskt arbetsmiljöarbete, finns information om hur man bygger upp en bra, fungerande organisation, som blir rätt redskap tillsammans med föreskriften Organisatorisk och social arbetsmiljö.

Eva Ekelöf

Flera farliga faktorer

■ Genom att minska förekomsten av stress och skiftarbete kan man också minska den arbetsrelaterade dödligheten, enligt Arbetsmiljöverkets kunskapssammanställning (2019:3, 4). Stress anses öka risken för självmord men kunskapsläget är så pass oklart att det inte går att uppskatta storleken på risken.

■ Sannolikt är det så att vissa människor är utsatta för flera riskfaktorer samtidigt. När man ska prioritera åtgärder är det särskilt viktigt att agera mot miljöer som innehåller flera riskfaktorer.

Självordsvåg efter privatisering

■ En självordsvåg drog igenom det franska telekomföretaget Orange under åren 2008 och 2009. Då pågick en omorganisation där arbetsstyrkan dessutom skulle bantas inför en privatisering. Över 30 personer tog livet av sig, försökte begå självmord eller drabbades av depressioner.

Tre före detta toppchefer inom företaget har sedermera dömts som ansvariga för personalpolitiken där bland annat systematisk mobbning förekom. De tre cheferna fick både fängelse och böter. Det rapporterar tidningen Arbetarskydd.

Sarah Waters, vid Leeds universitet i Storbritannien, forskar om anställdas själv-

mordsbrev. Hon har hittat över 65 epostmeddelanden från tre franska företag, bland annat Orange. Hon menar att antalet självmord på grund av arbetet ökar och talar om en självordsvåg.

Hon beskriver människorna som begår självmord som ”företagskrigare” som arbetat länge och hårt för ett företag. Frankrike och Japan för statistik över arbetsrelaterade självmord och det finns lagar som kan ställa arbetsgivaren till ansvar. Något sådant finns inte i Sverige.

Eva Ekelöf

Källa: Tidningen Arbetarskydd



Om en elev inte lyckas i skolan är det lätt hänt att läraren tar på sig allt ansvar. Därför måste det finnas en lyhörd ledning som stöttar läraren och sätter in extra resurser vid behov.

Skårsskolan:

Fler friskfaktorer än riskfaktorer

Lärare är i riskzonen för stressrelaterad död. På Skårsskolan i Göteborg är personalomsättningen låg, liksom sjuktagen. Men stressade lärare finns förstås också på den här skolan. – Arbetsgivare måste skapa förutsättningar för personalen att hinna planera, reflektera och samarbeta, säger Pia Skålberg.

Jag letar efter en skola som aktivt jobbar för att minska lärarnas stress. Lärarförbundet tipsar om Skårsskolan som ligger i Örgryte i Göteborg, ett stenkast från Liseberg och med Delsjöområdet runt knuten.

Lärarförbundets ombud Camilla Trygg, biträdande rektorn Christina Nilersand och

rektorn Pia Skålberg tar emot mig i ett rum på skolans rektorsexpedition, en liten stund innan det är dags för nästa möte.

Här jobbar 65 lärare med 500 elever från förskoleklass till årskurs 6.

Många av eleverna kommer från villaområdet i Örgryte, men också från Kallebäck där många nyanlända bor.

Lång lista med friskfaktorer

För att hantera den oundvikliga stressen jobbar Skårsskolan på olika sätt.

Pia Skålberg berättar om det så kallade årshjulet, som personalavdelningen tagit fram tillsammans med facket. Det ska säkerställa att skolan gör alla delar i arbetsmiljöarbetet. Årshjulet är uppdelat på tre färger, en för ekonomi, en för arbetsmiljö och en tredje för systematiskt kvalitetsarbete. Till varje del finns det stödmaterial i form

av information och diskussionsfrågor som ska leda till en handlingsplan.

Personalen har gemensamt tagit fram de friskfaktorer som finns på skolan. Några exempel är hög andel behörig personal, låg personalomsättning, lyhörd och tillgänglig ledning, kollegialt lärande och en lista på uppgifter att prioritera vid hög arbetsbelastning.

Utbildad personal skapar trygghet

Skårsskolan, liksom alla skolor i Göteborg, använder ett system som signalerar när någon ofta är sjuk. Tidigare signalerade systemet när någon varit korttidssjuk sju gånger. Nu har man sänkt antalet till fyra.

–Vi vill ingripa i god tid, ha ett samtal och ta reda på om det är något vi kan göra, säger Christina Nilersand.

Att så gott som alla är utbildade, även fritidspedagoger och förskollärare, minskar också stressen för lärarna.

–Det innebär en grundtrygghet för alla, att allt ansvar inte ligger på mig när det gäller läroplaner och styrdokument. Att många är behöriga gör det också lätt att rekrytera ny personal. Det blir en positiv spiral, säger Camilla Trygg.

Viktigt sätta gränser

En riskhanteringsplan har tagits fram som innehåller olika sorters fysisk och psykisk stress.

–Den psykosociala stressen som lärare handlar bland annat om att du aldrig blir klar. Därför är det viktigt att sätta gränser för sig själv och att vi som arbetsgivare skapar förutsättningar för personalen att hinna planera, reflektera och samarbeta, säger Pia Skålberg.

Den så kallade uppdragsdialogen är ett annat verktyg för att skapa en mer hållbar arbetsmiljö. Där går rektorn igenom med läraren vilket uppdrag hen har för tillfället: *”Du har 25 elever varav två har särskilda behov. Du är rastvärd och ombud för lärarförbundet.”*

Rektorns uppgift är att försäkra sig om att tiden räcker till eller om något uppdrag behöver plockas bort.

–Även om läraren är den viktigaste pjäsen för hur en elev lyckas, så måste det finnas en lyhörd



Foto: Ragnhild Larsson

Christina Nilersand, Camilla Trygg och Pia Skålberg betonar vikten av att ledningen skapar förutsättningar för personalen att hinna planera, reflektera och samarbeta.

ledning och ett team som stöttar läraren och kan sätta in extra resurser. Annars kan det nog skapa en väldigt stress, säger Christina Nilersand.

Eftersom Skårsskolan har många friskfaktorer, uttrycker lärarna då och då önskemål om att få jobba på med undervisning i stället för att skriva ännu en plan. De omfattande kraven på dokumentation tar tid från undervisningen och stressar personalen. Framför allt handlar det om kränkningar. Om en elev känner sig kränkt ska det utredas och dokumenteras och återkopplas, avslutas och följas upp. Och fysiska och psykiska kränkningar sker ganska ofta.

”Det måste finnas en lyhörd ledning som stöttar läraren.”

Drömmen – två vuxna per klassrum

Något som verkligen skulle minska stressen för lärare i dag, enligt Pia Skålberg, är att alltid vara två vuxna i klassrummet. Och det räcker med en utbildad lärare. Då kan en ha ansvar för undervisningen, planeringen och uppföljningen, och den andra för allting runtomkring.

–Det skulle göra att sjuktagen gick ner ännu mer, stressen och kränkningarna skulle minska och barnen skulle lära sig bättre, säger Pia Skålberg.

Christina Nilersand tror att stressen i läraryrket kommer att öka i framtiden. Samtidigt, menar Camilla Trygg, att ju mer man pratar om arbetsmiljön, desto större chans är det att faktiskt göra något åt den.

–Nu har vi i Lärarförbundet jobbat jättemycket för att lärarnas löner ska bli högre. Nu behöver vi tänka på att man också ska orka med sitt jobb.

Ragnhild Larsson



Foto: Ragnhild Larsson

På Skårsskolan är personalomsättningen låg och lärarbehörigheten hög.

Otydligt ledarskap: Lärare blir till rön för vinden

Ett otydligt ledarskap kan skapa hinder för att jobba på ett hållbart sätt. Det visar en ny studie från Lunds universitet om utmattade lärare.

Stressen orsakar arbetsrelaterade dödsfall, och lärare är en riskgrupp, enligt en rapport från Arbetsmiljöverket.

Olivia Gronowitz och Katalin Niklasson håller just på att färdigställa en studie om utmattade lärare. Syftet är att ta reda på vilka krav som orsakar stress, vilka resurser som skyddar och hur man kan få en kultur där alla lärare får goda förutsättningar.

Arbetet är en del av ett större forskningsprojekt vid Lunds universitet som handlar om hur hållbart det är att jobba som lärare i Sverige i dag. Det leds av Elinor Schad, filosofie doktor och specialist i pedagogisk psykologi på psykologiska institutionen vid Lunds universitet.

Behöver veta vad lärarna tycker

Studien bygger på en kvalitativ undersökning. Fem fokusgrupper bestående av sex till åtta lärare har träffats under tre timmar. Lärarna fick i uppgift att prata om sig själva och relationerna sinsemellan, i stället för att prata om relationen till elever, vårdnadshavare eller till samhället i stort.

Undersökningen visar att ledarskapet kan vara en resurs. Men om det brister så ökar stressen.

– Vi behöver undersöka skärningspunkten mellan lärarens egna behov och organisationens möjlighet att ge stöd, men ofta tittar vi på dokumentationskrav och besvärliga elever, säger Elinor Schad som är ansvarig för studien.

Ett sätt att minska stressen är att fundera

Lärare riskgrupp för stressrelaterad död

■ Stress är den snabbast växande orsaken till arbetsrelaterade dödsfall i Sverige, och lärare är en riskgrupp, enligt en rapport från Arbetsmiljöverket. Negativ stress i arbetslivet ökade från 13 till 22 procent mellan 1981 och 2000. Men lärare och vårdpersonal utmärker sig med en ökning från 18 till 35 procent under samma period.

över hur fördelningen av arbetsuppgifter ser ut. I dag gör lärare många arbetsuppgifter som inte är läraruppgifter, som att ringa in en vikarie när någon är sjuk.

Kraven på flexibilitet ställer också till det.

– Det finns en kultur som säger att man måste vara flexibel och tillgänglig, samtidigt som man ska planera och bedriva undervisning, säger Elinor Schad.

Autonomin kan vara ett hinder

Att balansera jobbet och fritiden på ett rimligt sätt är en stor utmaning för många lärare, som inte anser sig ha tid till återhämtning. Delvis beror det på att lärare i sitt avtal har tio timmar i veckan som ska utföras i hemmet. Det påverkar deras möjlighet att sätta gränser mellan arbete och fritid.

– Att ständigt anpassa sig till nya förändringar, som ny teknologi eller ett nytt betygssystem, ökar också stressen, menar Olivia Gronowitz.

Till viss del kan autonomin i läraryrket väga upp kraven. Att kunna vara kreativ och utveckla undervisningen tycker många lärare ger energi, men autonomin kan också vara ett hinder för att jobba på ett hållbart sätt.

– Du bestämmer själv om du vill hålla hårt på dina pauser, eller om man svarar på mejl direkt eller på en elevs knackning på dörren, säger Katalin Niklasson.

Tillgängliga lärare blir poppis

Risken är stor att lärarkåren splittras om rektorn inte beslutar vilka riktlinjer som ska gälla på skolan.

– Vissa lärare som alltid är tillgängliga och har mobilen i byxfickan blir jättepopulära, medan de som håller hårdare på sina gränser och tar hänsyn till sina egna behov inte blir lika poppis. Men ska jag verkligen behöva känna mig misslyckad för att jag behöver min paus?

Elinor Schad skulle önska att rektorerna föreslår tydliga ramar för hur lärarna ska interagera med föräldrar och hur tillgängliga de ska vara på sina raster. Man kan testa ett nytt arbetssätt under ett läsår och sedan utvärdera.

– Det gäller att rektorn kliver fram och leder sina medarbetare om man ska få med sig alla på tåget.

Ragnhild Larsson



Katalin Niklasson

Foto: Privat



Olivia Gronowitz

Foto: Privat

”Det finns en kultur som säger att man ska vara tillgänglig.”



Elinor Schad

Foto: Johan Paulin

Asbestdöden är inte över

År 2018 blir Aaro Liukkonen sjuk i mesoteliom. Han har varit utsatt för asbest under 1970-talet och ligger nu för döden. Hans fru, Paula Liukkonen, har skrivit en bok som är en uppgörelse med arbetsmiljö-Sverige, "Asbestdöden – sveket mot arbetarna".

– Jag tänker på döden det första på morgonen och det sista på kvällen. På natten lyssnar jag, har döden kommit? Det är en djävulsk process för en anhörig att följa en cancersjuk in i döden.

Paula Liukkonens man är sjuk i mesoteliom sedan två år. Det är en lungsäckscancer som drabbar dem som varit exponerade för asbest.

Paula Liukkonen, forskare och docent i företagsekonomi med arbetsmiljöinriktning, kom med sin man till Sverige från Finland på 1970-talet. Mannen var byggnadsarbetare och fick jobb med att riva gamla Klara. Där fanns det fullt med asbest. Det är många år sedan nu.

Paula Liukkonen har skrivit en bok, *Asbestdöden – sveket mot arbetarna*. Risken med asbest var känd ända sedan 1930-talet. År 1972 lämnade det dåvarande partiet VPK in en motion till riksdagen om att förbjuda asbest. Den visade att det fanns forskning, både svensk och internationell, som bevisade att asbest var livsfarligt.

Ändå dröjde det till 1982 innan asbest förbjöds helt. Varför tog det så lång tid?

Under tiden riskerade tusentals arbetare sin hälsa och många blev märkta för livet. Paula Liukkonen menar att frågan var och är mer än en arbetsmiljöfråga, den är större och handlar



Paula Liukkonen

Foto: Privat
om etiska och moraliska ställningstaganden.

– Jag önskar att yrkesmedicinare och arbetsmiljöinspektörer hade fått större inflytande i processen från början, när de insåg vidden av katastrofen. Men arbetsmiljön blev en politisk fråga, säger hon.

Asbesten är inte borta från vårt samhälle. Enligt Arbetsmiljöverket ökar asbestsaneringarna i Sverige.

Trots stränga regler och föreskrifter förekommer i dag att utbildade arbetare river asbest utan nödvändig skyddsutrustning, ofta från andra länder än Sverige.

Sjukdomar som mesoteliom tar decennier på sig att utvecklas, och leder alltid till döden. Därför har vi inte sett slutet på antalet människor som drabbas. Asbestdöden är inte över, menar Paula Liukkonen.

– På byggvaruhus i Finland kan man köpa asbestskivor till reapris för sitt husbygge. Jag har själv sett reklambladen som delas ut i brevlådorna.

Paula Liukkonen menar att importerat byggmaterial från Östeuropa kan innehålla asbest.

– Det finns ingen som kontrollerar detta, säger hon.

Inom EU är det sedan 2005 förbjudet att tillverka, släppa ut på marknaden och att använda asbestfibrer och asbesthaltiga material. Boken *Asbestdöden – sveket mot arbetarna* finns att köpa på Adlibris.

Eva Ekelöf



Det tar decennier att utveckla mesoteliom efter asbestexponering. Sjukdomen är obotlig.



Foto: Bret Cavan