

HJÄRNVÄNLIGT. Det är inte bara stolar och bord som kan vara ergonomiska.

HÅLLBARHET. Med rätt ledarskap orkar vi längre.

Trygg på jobbet

Nr 2 • 2022
En tidning från
Afa Försäkring

SÄKER START

Så blev **Emma** och **Arthur** redo för arbetslivet i byggbranschen. Och de har koll på säkerheten.

»Framtiden ska vara säker«

Vi försäkrar 9 av 10 på den svenska arbetsmarknaden. När till exempel olyckan, sjukdomen eller dödsfallet inträffar finns de kollektivavtalade försäkringarna där som en trygghet. Men tänk om människor inte behövde bli sjuka eller skadade i sitt arbete. Då skulle onödigt lidande och sjukfrånvaro aldrig behöva uppstå.

Det är med den tanken som våra ägare också har gett oss uppdraget att förebygga arbetsskador och ohälsa i arbetslivet. En sådan insats som gör oss stolta är att vi kan se till att gymnasieungdomar som går bygg- och anläggningsprogrammet får besöka Byggbranschens Säkerhetspark som ligger vid Arlanda utanför Stockholm.

»Om man vill göra nytta på riktigt känns det helt rätt att vi kan hjälpa till att nå personer som precis är på väg ut i arbetslivet.«

Där får de lära sig om riskerna i yrket genom att testa en rad olika moment på riktigt. Trygg på jobbet hängde med en gymnasieklass under en förmiddag

– läs reportaget i tidningen.

Det fina med just den här delen av vårt förebyggande arbete är att den sätts in i rätt tid. Om man vill göra nytta på riktigt känns det helt rätt att vi kan hjälpa till att nå personer som precis är på väg ut i arbetslivet.

Vårt förebyggande arbete framkommer på flera sätt i det här numret. Två nya forskningsprogram startar efter sommaren, vi har hälsat på hos Spendrups, som kartlägger riskerna på sitt bryggeri med IA-systemet, och vi har träffat ett transportföretag i Borås som har sökt och fått stöd från oss för arbetsmiljöutbildning.

Nu väntar en välförtjänt sommarsemester för många. Låt den bli en paus från arbetslivets krav och måsten.

Trevlig sommar!

Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör



I DETTA NUMMER

4. I KORTHET

Forskning om skadligt bruk

5. SIFFROR

Fritidsskador kan påverka jobbet

6. SÅ GÖR VI

Stödet gav utbildningsatsning

8. REPORTAGE

Unga byggare testar säkerhet

13. FORSKNING

Rätt ledarskap förlänger arbetslivet

14. MÖTET

Bryggeriet kartlägger risker

18. INSIKT

Även hjärnan behöver ergonomi

20. TRE TYCKER TILL

Därför besökte vi Gilla Jobbet



Utbildning pågår i Säkerhetsparken. Sid 8.



Liten skada gav stora problem.

Sid 14

30%

av dem som skadat sig på fritiden och blivit långtidssjukskrivna hade skador på knä/underben.

Sid 5



8 tips för bättre fokus och uppmärksamhet på jobbet.

Sid 18

9 av 10 är försäkrade genom jobbet

afa
FÖRSÄKRING

POSTADRESS
Afa Försäkring
106 27 Stockholm

BESÖKSADRESS
Klara Södra Kyrkogata 18

KUNDCENTER
0771-88 00 99
VX 08-696 40 00

PÅ WEBBEN
www.afaorsakring.se

TRYGG PÅ JOBBET

Utkommer 4 gånger per år i tryckt form.

KONTAKT

tryggpajobbet@afaorsakring.se

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Ljungqvist,
kommunikationsdirektör

REDAKTÖRER

Benny Nyberg, Afa Försäkring,
Per Cornell, Splay One
www.splayone.com

FORMGIVARE

Vendela Nylund

PRODUKTION

Splay One

REDAKTIONSRÅD

Kristina Roxenborn, Annika Fossum Grund, Johanna Löwendahl, Linda Harling, Maria Schütt, Frida Winnerstig, Sara Kilander, Erik Ljunglöf

UPPLAGA

10 000

TRYCK

TMG Sthlm

OMSLAGSFOTO

Kristina Sahlén



Efter att ha stått tomt i två år ska Almedalen fyllas med inspiration igen.

Tillbaka till Almedalen

Efter två inställda år – nu är Afa Försäkring tillbaka i Visby.

ARBETSLIV. Före pandemin hittade Afa Försäkring både en bra plats och en bra form för sin närvaro under Almedalsveckan. Två inställda år gör att det är dags för en nystart. Under årets event i Visby blir det ett seminarieprogram i samverkan med Alecta och AMF i den trevliga trädgården som kallas "Verkstan för ett friskt och tryggt arbetsliv". Namnet antyder vad de olika programpunkterna under måndagen, tisdagen och onsdagen kommer att kretsa kring.

– Det känns naturligt att vara tillbaka och det känns kanske viktigare än på länge med ett event i demokratins tecken, säger Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör på Afa Försäkring.

Fanns det tveksamheter kring att delta?



– Nej, det är viktigt för oss att vara på plats eftersom våra målgrupper är i Almedalen. Jag tror att det kan bli en riktigt bra vecka med ett lite mer fokuserat program.

Ni har valt att vara kvar i den trädgård där ni varit tidigare?

– Ja, vi tycker den är väldigt bra och trevlig. Dessutom fungerar den väldigt bra för våra aktiviteter. ■

VERKSTAN FÖR ETT FRISKT OCH TRYGGT ARBETSLIV:

- ▶ Det blir ett fullspäckat seminarieprogram i Afa Försäkrings "verkstad".
- ▶ Den finns i en av Visbys finaste trädgårdar.
- ▶ Adressen är: Klosterbrunnsgatan 3.
- ▶ Kom gärna in på en kaffe under valnötsträdet, nätverka, använd wifi och ta del av föreläsningar. Varmt välkommen!

Se hela programmet här:



40

miljoner kronor. Så stor är utlysningen från Afa Försäkring inom det nya FoU-programmet "Arbetsmiljöeffekter vid automatisering, robotisering och artificiell intelligens". Utlysningen stänger den 25 augusti.

Boka höstens Gilla Jobbet

ARBETSMILJÖ. När Gilla Jobbet äntligen var tillbaka i fysisk form i Stockholm den 26 april var det fullt hus och mycket bra stämning. Mängder av seminarier och spännande samtal ägde rum, vissa av dem finns att se i efterhand då de spelades in.

En god nyhet är att Gilla Jobbet går på turné i höst och besöker flera städer. Datum att skriva in i kalendern är Luleå 13 oktober, Malmö 18 oktober, Göteborg 20 oktober, Karlstad 25 oktober och Växjö 9 november. Håll koll på gillajobbet.se för anmälan till arbetsmiljöeventet. ■



Anmäl dig till höstens Gilla Jobbet!

»50 procent säger inget om sexuella trakasserier till sina chefer.«

Paula Lejonkula under sitt föredrag om sexuella trakasserier på Gilla Jobbet den 26 april.

Pappor tar inte ut sina föräldradagar

FÖRSÄKRING. Afa Försäkring ordnade tidigare i år ett seminarium kring föräldraförsäkringen och en rapport kring hur uttaget ser ut bland pappor. Den visar att vart tredje barn som föddes 2017 har en pappa som har tagit ut färre än 30 dagar eller inga dagar alls.

– De stora grupperna som inte tar ut föräldrapenning är pappor som har låg utbildning eller låg inkomst eller saknar fast anställning samt de pappor som har högst utbildning och inkomst. Pappor som står utanför arbetsmarknaden eller är egna företagare är också grupper som ofta inte tar ut några dagar, sa Ann-Zofie Duvander, professor i demografi vid Stockholms universitet och medförfattare till rapporten om pappors användning av föräldraförsäkringen. ■



En överkonsumtion av exempelvis spel eller alkohol kan vara skadligt bruk.

Ny forskning om skadligt bruk

30 miljoner till flera olika projekt kring det vanliga arbetsmiljö- och hälsoproblemet.



REHABILITERING. Skadligt bruk är ett stort hälsoproblem som kan leda till både försämrad arbetsförmåga och sociala problem. Det leder också till ökad sjukfrånvaro, trötthet och minskad produktivitet och påverkar säkerheten på jobbet. Därför utlyser arbetsmarknadens parter genom Afa Försäkring 30 miljoner kronor till det nya treåriga FoU-programmet Skadligt bruk i arbetslivet.

– Vårt forskningsprogram förväntas leda till konkreta åtgärder och insatser som ökar förutsättningarna att tidigt upptäcka skadligt bruk. Forskningen bör leda till resultat och kunskap som är praktiskt tillämpbar på arbetsplatser i privat sektor och i kommuner och regioner, säger Helena Jahncke, chef för FoU-avdelningen på Afa Försäkring.

Forskningen ska bidra till minskad sjukfrånvaro på grund av skadligt bruk. Det övergripande målet är att skapa effektiva förebyggande och rehabiliterande åtgärder mot skadligt bruk i arbetslivet och att bidra till att sprida dessa kunskaper inom arbetslivet, hälso- och sjukvården samt företagshälsovården.

– Extra intressanta är projekt

skulle även kunna vara att undersöka utvecklingen av företagshälsovårdens insatser när det gäller skadligt bruk, säger Helena Jahncke.

Utlysningen riktar sig till forskare verksamma vid svenska universitet och högskolor, forskningsinstitut och universitetssjukhus. Utlysningen

»Det övergripande målet är att skapa effektiva förebyggande och rehabiliterande åtgärder mot skadligt bruk i arbetslivet.«

som leder till praktiskt tillämpbara resultat. Projekt som identifierar var problemen finns i arbetslivet eller forskning som utreder samsjuklighetens roll mellan skadligt bruk och psykisk ohälsa eller smärta. Det

stänger den 11 augusti 2022. Beslut om godkänd ansökan lämnas i början av november 2022. FoU-programmet startar i början av december 2022 och avslutas tre år senare, år 2025. ■

Fritidsskadorna som påverkar jobbet mest

Skador vid olycksfall på fritiden är en av de vanligaste orsakerna till kort- och långvarig sjukfrånvaro från arbetet. Vanligast är skador på knän, underben, handleder och händer. Byggnadsträarbetare är en särskilt drabbad grupp.

Variationer mellan könen

Risken att drabbas av kortvarig sjukfrånvaro på grund av skador vid olycksfall på fritiden är högre för män än för kvinnor. Men risken varierar med ålder, i de yngre åldersgrupperna löper män en högre risk för både kort- och långvarig sjukfrånvaro än kvinnor, men i de äldre åldersgrupperna är risken för kvinnor högre än för män. Sammantaget är risken för långvarig sjukfrånvaro ungefär densamma för båda könen.

Byggnadsträarbetare en drabbad grupp

För män står metall- och övrigt industriellt arbete och betong-, bygg- och anläggningsarbete både för flest korta och långa sjukfall på grund av skador på fritiden. För kvinnor står försäljare inom handel, m.m. och metall- och övrigt industriellt arbete för flest korta sjukfall och undersköterskor, vårdbiträden, personliga assistenter, m.fl. för flest långa sjukfall. Störst risk att drabbas har däremot byggnadsträarbetare bland männen och metall- och övrigt industriellt arbete respektive yrkesföreare bland kvinnorna.



16%
AV DE KORTTIDS-
SJKSKRIVNA MÄNNEN
HAR SKADAT SIG PÅ
FRITIDEN.

TVÅ TYPFALL

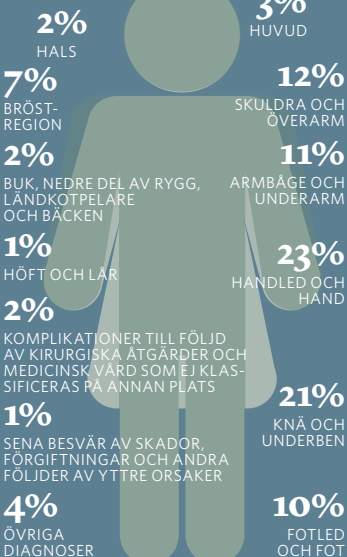
En man i 20-årsåldern som jobbar som träarbetare och har skadat hand och handled på fritiden. Han är korttidssjukskriven.

En kvinna i 50-årsåldern som jobbar som undersköterska och har skadat knä och underben på fritiden. Hon är långtidssjukskriven.

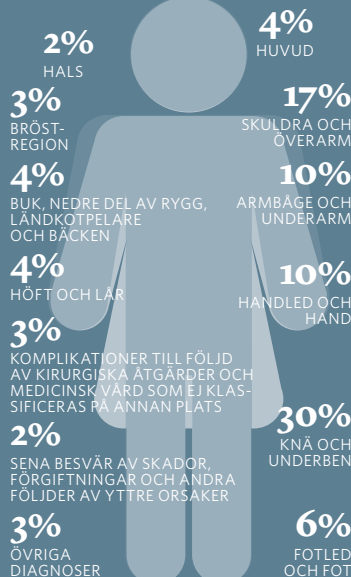
Vilken typ av skador handlar det om?

Bilderna visar i procent (av det totala antalet sjukfall) vilken typ av skador som uppstår i samband med olycksfallen.

KORTVARIG SJUKFRÅNVARO (15-90 DAGAR)*



LÅNGVARIG SJUKFRÅNVARO (ÖVER 90 DAGAR)



Olika skador

De vanligaste orsakerna vid kortvarig sjukfrånvaro är skador på handled och hand samt på knä och underben. Då handlar det vanligen om frakturer i handleder och hand samt stukningar eller urlidvridningar i knä och underben. Vid långvarig sjukfrånvaro är skador på knä och underben den vanligaste orsaken. Därefter kommer skador i skuldra och överarm, oftast frakturer.

Ålderskillnader

Generellt har män en högre andel skador i handled och hand, medan kvinnor har en högre andel skador i armbåge och underarm. Yngre har en högre andel skador på knä och underben och på handled och hand, medan de äldre i större utsträckning skadar skuldra och överarm.

»Värdefullt att få stödet«

I höstas fick transportföretaget LBC Borås stöd för arbetsmiljöutbildning från Afa Försäkring. Chefer och skyddsombud har fått en positiv syn på frågan, säger **Carolina Nätt**, ansvarig för kvalitet och miljö.

TEXT KARIN JANSON FOTO NICKE JOHANSSON

Vad har ni för arbetsmiljöutmaningar hos er?

- En utmaning för våra chefer är att vi ägs av ett 80-tal äkärer som alla har olika viljor och olika sätt att arbeta. Cheferna måste tänka på helheten och göra det som är bäst för bolaget i stort, vilket kan vara en utmaning eftersom ägarna också konkurrerar med varandra om tjänsterna ibland. Vi är kända för att kunna lösa problem på kort tid, vilket ställer höga krav på våra anställda. De måste både ha ett brett fokus och kunna prioritera, samtidigt som de måste kunna hantera en hög stressnivå under vissa perioder.

Varför sökte ni pengar för en BAM-kurs?

- Vi genomförde en nycertifiering för arbetsmiljö, ISO 45001, där vi utredde hur vi låg till med kompetensen i arbetsmiljöfrågor. Då upptäckte vi att kunskapsnivån hos chefer och skyddsombud varierade. Vissa hade gått BAM-utbildningen (Bättre Arbetsmiljö) för länge sedan, några var osäkra på om de alls hade gått den. Vi ville starta om och få en samspelhet mellan chefer och skyddsombud i arbetsmiljöfrågan. Tidigare har skyddsombuden känt att deras roll varit lite oklar och det fanns inget större samarbete mellan skyddsombud och chefer.

Hur togs kursen emot?

- Från chefshåll fanns en viss oro för om man skulle klara av att vara borta vid de tre tillfällen

UTMANING:

Olika utbildningsnivå i arbetsmiljöfrågor hos skyddsombud och chefer, varierande samarbetsgrad.

LÖSNING:

En BAM-kurs för alla chefer och skyddsombud på företaget.

RESULTAT:

Bättre samarbete i arbetsmiljöfrågor.

som kursen hölls. Vissa hade lite svårt att se den långsiktiga vinsten, men efter kursen var alla nöjda och såg verkligen att det var värt att investera tid och pengar i den.

Vad har BAM-kursen gett?

- Arbetsmiljöfrågan har lyfts på agendan i ledningsgruppen och alla förstår sin roll i arbetsmiljöarbetet. När jag som ansvarig för skyddsronderna planerar in en rond är både chefer och skyddsombud positiva. Det har blivit ett annat fokus och ett bättre samarbete mellan chefer och skyddsombud.


Vad betydde det att Afa Försäkring bidrog med pengar?

- Det betydde mycket, det är dyrt att skicka personal på arbetsmiljöutbildning och det är värdefullt att få det stödet. Vi visste inte att möjligheten fanns innan vi fick tips om det, vi hade säkert gjort det här tidigare annars.

Hur är stressnivån i dag?

- Vi har lyft frågan ännu mer och pratar om stress under medarbetarsamtalen och på morgonmöten. Då betonar vi hur viktigt det är att ta pauser och att berätta för sin chef om man känner att det är stressigt, så att man kan få hjälp och avlastning. Vi betonar också det egna ansvaret, att inte sitta tyst och jobba om det känns stressigt, utan att ta pauser och prata med andra om det. ■

Läs mer och sök för arbetsmiljöutbildning på [afaforsakring](#).

A woman with long brown hair, wearing a high-visibility yellow and black safety jacket with reflective silver stripes, black pants, and brown boots, stands leaning against the side of a large white truck. The truck has 'SCANIA' visible on its side. The background shows an industrial setting with a building and a cloudy sky.

»Vi ville starta om och få
en samspelthet mellan
chefer och skyddsombud
i arbetsmiljöfrågan.«

Carolina Nätt

Här blir byggbranschen säkrare

Kunskap, förståelse och grundläggande värderingar skapar en säkrare arbetsdag. Byggbranschen har insett att det gäller att börja i tid – redan på gymnasiet.

TEXT PER CORNELL

FOTO KRISTINA SAHLÉN





Den här morgonen är det fullt hus på Byggbranschens Säkerhetspark precis intill Arlanda flygplats. Medan de tidiga planen landar på andra sidan stängslet pågår utbildning för Trafikverket och vid 9-tiden rullar en gymnasieklass från Westertlundska gymnasiet i Enköping in på området i en chartrad buss.

Eleverna går sina sista veckor på Bygg- och anläggningsprogrammet. Flera av dem har redan en fot inne i arbetslivet och många av de andra kommer mycket snart att lämna skolans trygga miljö för att ta steget ut i verkligheten och vuxenlivet.

De har valt lite olika inriktning på sin utbildning - träarbetare, betongarbetare, målare, sprängare. Det här innebär att de alla kommer att ha skilda funktioner på framtida byggarbetsplatser och de kommer att komma in i projekten och på byggena vid olika tidpunkter. Men de kommer alla att på ett eller annat sätt ha sin arbetsvardag i en miljö som inte är helt ofarlig. Och det är just därför de är här i dag. De ska få en halvdagsutbildning i arbetsmiljö och säkerhet på byggarbetsplatsen. Utbildningen är både teoretisk och praktisk, även om tonvikten ligger på det praktiska. Anläggningen består nämligen av en mängd realistiska stationer och miljöer med riktiga verktyg och maskiner.

Dagen börjar dock i klassrummet, där utbildaren Håcan Eskilsson inleder. Han har en bakgrund som målare och gymnasielärare. Han får snabbt upp humöret hos de lite morgontrötta gymnasisterna genom att få dem att prata om att skolan snart är slut för deras del.

- Ni säger att det ska bli skönt. Men vet ni vilka två saker som är viktigast för att ni ska få jobb?

En av eleverna får rummet att skratta till genom att svara: "Jobba fort!"



Håcan Eskilsson, utbildare på Säkerhetsparken, börjar undervisningen i klassrummet ...



... för att sedan fortsätta ute i de olika miljöerna.



Arthur Petterson och Emma Jakobsson har redan fått jobb inom det yrke de utbildat sig till.

»Ni kommer att få testa en massa saker i dag, för det är roligare än att bara lyssna.«

- Nja, jag tänkte mer på två andra saker. Att passa tider är otroligt viktigt i branschen. Ni har kanske börjat vid 8.30 i skolan, nu kan det bli två eller tre timmar tidigare än så. Är man inte i tid ställer man till problem för sina kollegor, plus att man kan bli av med jobbet om det upprepas. Det andra är att man har intresse för sitt yrke. Tycker man något är roligt så är det lättare att bli bra på det. Därför kommer ni att få testa en massa saker i dag, för det är roligare än att bara lyssna.

Men de börjar med lite diskussioner om fokus och så kallad "andlig frånvaro", som inte är helt ovanligt i byggbranschen. Det vill säga att man är närvarande fysiskt, men inte riktigt på plats mentalt.

- Ni måste prata med varandra om hur ni mår. Det är viktigt och minskar risken för olyckor. Att berätta saker för varandra kan rädda liv. Det kan vara superviktigt för kollegorna att veta om du är allergisk mot något eller om du har diabetes, till exempel, säger Håcan.

Klassen delas upp i två grupper och ger sig ut på an-



SÄKERHETSPARKEN

- ▶ Säkerhetsparken är en anläggning på 15 000 m² där människor som arbetar i byggprocessen ges möjlighet att i grupp praktisera säkerhet och reflektera kring beteenden och attityder. Den drivs av en ekonomisk förening med många bolag inom branschen som medlemmar, bland annat Byggföretagen, Byggbranschens Yrkesnämnd och Galaxen Bygg.
- ▶ Afa Försäkring sponsrar och Byggbranschens Säkerhetspark har ett samarbetsprojekt som pågår mellan 2020 och 2024 som gör det möjligt för byggelever från gymnasier, YH-skolor, universitet och vuxenutbildningar att besöka parken kostnadsfritt. Syftet är att utveckla ett utbildningskoncept samt erbjuda skolor och utbildningar med koppling till byggbranschen möjlighet att reflektera kring beteenden och attityder som kan påverka säkerheten. Genom samarbetet vill man skapa tryggare och säkrare arbetsplatser och praktikplatser.
- ▶ Afa Försäkring bidrar genom ett flerårigt samarbete:

- Byggbranschen är bland de mest skadedrabbade, både vad gäller arbetsolyckor och arbetssjukdomar. Detta är tydligt när man analyserar statistiken i Afa Försäkrings skadedatabas.

- Genom samarbetet med Byggbranschens Säkerhetspark vill vi skapa tryggare och säkrare arbetsplatser för elever och studenter inom bygg och anläggning inför deras praktik och kommande arbetsliv, säger Susanna Stymne Airey, chef Enhet Förebygga på Afa Försäkring.

- ▶ Galaxen Bygg är ett branschinitiativ som arbetar med arbetsmiljö och säkerhet inom byggbranschen. De har tagit med ett besök i Byggbranschens Säkerhetspark i det utbildningspaket de skapat för gymnasieskolor. Från och med det här läsåret ingår ett besök i Byggbranschens Säkerhetspark som ett obligatorium för elever i årskurs 3 på bygg- och anläggningsprogrammet. Till en början innebär det att alla elever i Gävleborg, Dalarna, Uppland, Västmanland och Stockholm kommer att besöka Säkerhetsparken i årskurs 3. Om pilotprojektet faller väl ut kommer det att utvidgas till hela landet.

läggningen. Efter en gemensam uppvärmning får vår grupp testa vilken skillnad medvetenhet om buller kan göra. Håcan demonstrerar en så enkel sak som vad en gummimatta i botten av en metallcontainer kan göra. En av eleverna får kasta metallskrot i två olika behållare – en med och en utan gummiduk. Otrolig skillnad! Vi får också uppleva hur mycket en bullerduk kan sänka högfrekventa ljud av en stenkap – från 95 dB till 75.

Nästa station handlar om säker bygnadsställning. På ena sidan av ”testhuset” på anläggningen finns riktigt uselt uppförda ställningar och på den andra säkra ställningar. Eleverna får diskutera och peka på brister innan vi tar oss upp på taket via den säkra ställningen. Att jobba på tak eller på hög höjd är också ett vanligt förekommande moment för många yrkesgrupper. Håcan går igenom hur man gör om en kollega ramlar från taket och blir hängande i sin sele.

– Ska man fira upp eller ner kollegan, tror ni?

Vilda gissningar åt båda hållen. Håcan förklarar:

– Ner är oftast bäst. Om personen är skadad är det bättre att få komma ner på marken än att hissas upp igen och sedan behöva bäras ner via bygnadsställningen.

Stationerna betas av i rask takt: ergonomi, risker med grävda schakt, vibrationer och ordning på arbetsplatsen. Den senare väcker lite extra munterhet för där får eleverna testa att ta sig genom en stökig gatumiljö där byggarbarna har slarvat med allmänhetens miljö – med förbundna

ögon. Det snubblas och skrattas och det verkar som att poängen går hem – byggarbetsplatsen ska inte bara vara säker för byggarbetarna utan även för andra, som kan vara både rörelsehindrade och ha nedsatt syn, till exempel.

När vi passerar några riktigt rejäla stenbumlingar är det dags för Arthur Pettersson att få glänsa lite. Han utbildar sig till sprängare för att gå i sin fars fotspår. Stenarna ska användas till en station som handlar om sprängsten med mera. Håcan frågar Arthur lite om riskerna vid sprängningsarbete.

– En av riskerna är att det kan finnas dynamit kvar i stenen som inte har utlösts. Det är också viktigt med sprängmattor och ett rejält säkerhetsavstånd. Men det kan vara svårt, för ibland ska vi ju spränga precis intill ett hus.

Arthur och klasskompisen Emma Jakobsson, som utbildar sig till målare, är nöjda med besöket i Säkerhetsparken.

– Det är bra att vi får lära oss sånt här redan från början, medan vi går i skolan. Det är lite sent att börja





»Det känns väldigt meningsfullt att möta dessa ungdomar som är på väg ut i verkligheten.«

tänka på ergonomi om 20 år för att motverka en förslitningsskada, säger Emma.

Hur ser ni på framtiden i era yrken?

– Min pappa har som sagt ett sprängbolag där jag redan är arbetsledare. Tanken är att jag ska ta över på sikt. Jag har jobbat med pappa så länge jag kan minnas, säger Arthur.

– Jag har också redan fått jobb på en målarfirma där jag gjort praktik under utbildningen. Det ska bli roligt att börja jobba och skönt att tjäna egna pengar, säger Emma.

Det har blivit dags för avfärd mot Enköping igen, klassen hoppar på bussen och rullar ut från anläggningen. Håcan och kollegan Björne Karlsson är nöjda med dagen och med klassen. Det var en lyckad utbildning och ett bra besök. Oftast är gymnasieeleverna väldigt trevliga att ha att göra med och besöken är många. Efter en nedgång under pandemin är det nu en strid ström av gymnasieklasser från olika delar av landet som kommer till Säkerhetsparken.

– Vi kan ha två klasser om dagen ibland. Det är kul att se hur olika grupperna är – vissa är lite blyga, andra modigare. Överlag känns det väldigt meningsfullt att möta dessa ungdomar som är på väg ut i verkligheten.

Får ni höra mycket om deras första möten med branschen?

– Efter ett tag brukar det komma historier om vad de har varit med om på sin praktik. Oftast är eleverna mer öppna med sådant än vad företagen som går utbildningen är. Min förhoppning är ju att eleverna, med den här utbildningen i ryggen, ska våga påpeka för sina handledare när något inte sköts på rätt sätt. Då har vi vunnit mycket. ■



En av stationerna handlar om hur viktigt det kan vara för allmänheten att byggarbetsplatsen är korrekt städad och organiserad.



Arbete på hög höjd innebär flera olika risker.

Det får oss att vilja jobba längre



Arbetsmiljö, sociala relationer och motivation avgör hur länge vi vill stanna i arbetslivet. De här faktorerna har testats i ett forskningsprojekt för att utveckla åldersmedvetet ledarskap bland kommunala chefer i Helsingborg. **TEXT KRISTER ZEIDLER**

SwAge heter en modell som specificerar vad som enligt forskning har betydelse för våra beslut att bli kvar i arbetslivet. Störst betydelse har hälsan i förhållande till arbetsmiljön, till exempel om arbetet är stressigt eller fysiskt påfrestande. Först därefter spelar privatekonomin in, det vill säga om man har råd att gå i pension eller måste jobba ett tag till.

– Det tredje övervägandet har med relationer, stöd och gemenskap att göra. Hur upplever man stödet och gemenskapen på sin arbetsplats med chefer och medarbetare, men även med kunder, patienter och andra? Finns det ett bra socialt stöd? Det gäller även i de privata relationerna, säger Kerstin Nilsson, professor i folkhälsovetenskap vid högskolan i Kristianstad och docent i arbetsvetenskap vid Lunds universitet, som utvecklat SwAge-modellen.



Kerstin Nilsson

Det fjärde övervägandet handlar om arbetsuppgifterna – om man känner sig motiverad och stimulerad i sitt arbete och om man får rätt kompetensutveckling. Om arbetsgivaren inte erbjuder utvecklingsmöjligheter efter en viss ålder riskerar engagemanget att avta och det blir mer troligt att man går i pension.

De här övervägandena gör att arbetsgivaren har stora möjligheter att påverka människors pensionsbeslut, menar Kerstin Nilsson. Det handlar bland annat om hur den fysiska och mentala arbetsmiljön ser ut på arbetsplatsen, hur hög arbetstakten är och vilka förutsättningar som finns för återhämtning, delaktighet och social inkludering på jobbet. Totalt rör det sig om nio områden som alla är kopplade till det systematiska arbetsmiljöarbetet.

– Man måste göra en arbetsplatsanalys och titta på alla de här nio områdena för att det ska bli hållbart. För en medarbetare på en specifik arbetsplats spelar kanske inte den fysiska arbetsmiljön så stor roll medan den mentala kanske är jättestressig.

I ett forskningsprojekt finansierat av Afa Försäkring har chefer och HR vid nio kommunala förvaltningar i Helsingborg fått en webbaserad utbildning i SwAge-modellen. Syftet var att utveckla åldersmedvetet ledarskap för att skapa för-

utsättningar för ett hållbart arbetsliv för äldre medarbetare fram till pensionen.

En utvärdering bland cheferna visade att det särskilt var vissa åtgärder som de identifierade som viktiga för att underlätta för medarbetarna att fortsätta arbeta till en hög ålder.

– En minskning av arbetstiden eller arbetstakten var det cheferna trodde hade störst betydelse. Men det var också rotation mellan olika arbetsuppgifter för att minska både den fysiska och mentala belastningen, säger Kerstin Nilsson.

SwAge-modellen kan användas i det systematiska arbetsmiljöarbetet för att skapa ett hållbart arbetsliv. Men den kan även användas vid till exempel medarbetarsamtal.

– Man checkar av de här nio områdena. Då får man en helhetsbild för att kunna förbättra arbetssituationen så att den blir hållbar.

Modellen kan ge olika resultat och signaler om vad som bör göras beroende på vilken fas i livet medarbetaren befinner sig i.

– Man kan bli utmatad och utbränd under småbarnsåren. Då får man kanske en känslighet som gör det svårt att klara av stress när man blir äldre. Därför är det viktigt att man ser över alla de här områdena genom hela arbetslivet, säger Kerstin Nilsson. ■

NIO PÅVERKANSDOMRÅDEN FÖR ETT HÅLLBART ARBETSLIV FRAM TILL PENSIONEN

1. Medarbetarens hälsa
2. Fysisk arbetsmiljö och arbetsbelastning
3. Mental arbetsmiljö
4. Arbetstakt, arbetstid och återhämtning
5. Ekonomi och försörjning
6. Privatsocial miljö och balans mellan arbete och fritid
7. Arbetsocial miljö med ledarskap, relationer och delaktighet
8. Arbetstillfredsställelse, motivation och stimulans av arbetsuppgifter
9. Kompetens och kunskap i paritet med arbetsuppgifter

»Man måste göra en arbetsplatsanalys och titta på alla de här nio områdena för att det ska bli hållbart.«



Koll på riskerna i bryggeriet

Ingen ska skada sig på jobbet. Det är visionen på Spendrups bryggeri i Grängesberg. Ett tufft mål att nå för en så stor industri, med många olika typer av arbetsmiljörisker. Med hjälp av Afa Försäkrings IA-system har de kommit en bit på vägen.

TEXT JOHANNA PAUES DARLINGTON FOTO MICHAEL ODELBERTH



Åsa Dahlberg och Anders Holmgren.

Det höga ljudet slår emot oss när vi går in i tappningshallen. Tusentals PET-flaskor med läskedrycken Schweppes susar förbi på bandet närmast oss. På ett annat band är det burkar med Cuba Cola som passerar.

- Här vid banden finns en klämrisk om de till exempel stannar och det blir ett tryck mellan flaskorna, nästan ropar Åsa Dahlberg för att lyckas överrösta bullret.

Hon är huvudskyddsombud på Spendrups i Grängesberg, Nordens största bryggeri. Här, i den lilla orten i södra Dalarna, produceras merparten av de runt 350 miljoner liter dryck som Spendrups varje år transporterar till Sveriges butiker och restauranger.

- Vi har nio produktionslinjer i Grängesberg. Pet-flaskor, fat, burk och glas - men även annan verksamhet utöver själva produktionen, som till exempel byggnation, maskininstallationer, biogasframställning, lagerarbete och logistik. Det innebär förstås många olika risker, säger Anders Holmgren som är arbetsmiljöingenjör på bryggeriet.

- Vi har risker kring truckar, robotar, maskiner med rörliga delar och trycksatta

»Nu kan vi systematiskt fånga in den information vi behöver för att kunna utveckla vår säkerhet här.«

anordningar. Det finns även risker som rör alla de kemikalier vi använder oss av och arbeten i slutna utrymmen. Det gäller att vi hela tiden är medvetna om vad vi arbetar med i stunden, man kan lätt bli distraherad, fortsätter han.

För att få en överblick över vilka faror som finns, och vilka tillbud och olyckor som sker, har hela Spendrupskoncernen sedan 2014 arbetat med arbetsmiljösystemet IA. Där kan medarbetarna själva rapportera en händelse. Antingen i en mobilapp eller på en dator.

- Tidigare arbetade vi med papper som man skulle fylla i när det hade hänt något. Men du vet ju hur det blir med papper, de



Maria Eriksson och Hanna Larsson.

försvinner och vi fick ingen bra överblick alls. Nu kan vi systematiskt fånga in den information vi behöver för att kunna utveckla vår säkerhet här. Dessutom kan vi på ett övergripande sätt göra riskbedömningar och se vilken status vi har på varje ärende, säger Anders Holmgren och berättar att de sedan 2014 haft ett snitt på runt 400-500 rapporterade händelser per år. Förra året ökade antalet till 1 254, varav 732 var

riskobservationer. Ökningen är positiv - ju fler riskobservationer som görs, desto större är chanserna att framtida olyckor kan undvikas.

- Men det hänger såklart ihop med att vi ►

prioriterar och inför rätt åtgärder – åtgärds-trappan är en återkommande bild, säger Anders Holmgren.

Eftersom allt arbete kring arbetsmiljösäkerhet på Spendrups sker direkt i IA-systemet finns det också samlat där. Det gör att alla berörda – medarbetare, skyddsombud, chefer och ledningen – enkelt kan se protokoll från skyddsronder och skyddskommittémöten, rapporter och statistik. Tanken, säger Anders Holmgren, är att rapporterna från de olika avdelningarna ska bli enhetliga, så att det blir lätt att jämföra och få en överblick över hela verksamheten.

– Här håller vi på att sätta en standard. Systemet blir också ett bra verktyg för de ansvariga i företaget för att ställa rätt frågor när något hänt. Har detta inträffat tidigare? Hade vi gjort en riskbedömning av arbetsmomentet? Om det var riskfyllt, finns instruktioner för arbetsmomentet? Vilka orsaker har man hittat? Är det rätt åtgärder kopplat till orsakerna enligt åtgärdstrappan? Har man följt upp att åtgärderna haft effekt?

Det luktar ölfestival vid produktionslinjen för Norrlands Guld. På golvet invid en tappningskarusell bubblar ölskum kring en golvbrunn. Åsa Dahlberg pekar på en liten dosa som sitter monterad på väggen och berättar att det är en sensor som ska fånga upp om nivåerna av koldioxid blir för höga i lokalen. Något som är viktigt att ha koll på eftersom gasen är kvävande.

– Processventilationen fungerar och dosorna, som är kopplade till larm som varnar i tid innan det blir farligt, måste vara kalibrerade. Men med hjälp av IA-systemet har vi kunnat se var de flesta tillbuden skett, kunnat åtgärda men också sätta upp de här sensorerna som larmar om det ändå blir fel i processen, säger hon.



SÅ FUNKAR IA

- IA är ett webbaserat system som syftar till att stödja det systematiska arbetet med att rapportera, följa upp och åtgärda händelser i arbetslivet. Alla på en arbetsplats kan använda det. Systemet gör det också möjligt att dela erfarenheter och lösningar med andra i liknande branscher.
- Systemet är utvecklat av Afa Försäkring tillsammans med Svenskt Näringsliv, LO, PTK och branscherna.

»Vi vill ju hela tiden bli bättre och reviderar ständigt vad vi kan göra för att lära av våra misstag.«

För henne handlar arbetet som skyddsombud mycket om att få kollegorna att rapportera varje händelse som sker, stor som liten. Att det är enkelt att göra direkt i IA-appen ökar förstås chanserna till det.

– Vi har ett mål här att varje medarbetare ska ha rapporterat minst två händelser per år. Men för att nå dit krävs det att vi hela tiden

pratar om vilka risker som finns och vad som hänt när en olycka varit framme, säger hon.

Som ett led i att göra medvetenheten och engagemanget större visas varje dag statistik på hur många dagar det gått sedan det senaste tillbudet som lett till frånvaro på de informationsskärmar som sitter här och var i bryggeriet, men också vid Spendrups



terminaler och på huvudkontoret i Stockholm. I dag visar skärmen tolv dagar.

- Vi vill ju att det ska vara så många dagar som det bara går på den där skärmen, säger Åsa Dahlberg.

Enligt Anders Holmgren finns en genuin vilja på Spendrups, från ledningsnivå och nedåt, att medarbetarna ska må så bra som möjligt. Det gör förstås arbetet med att minska riskerna lättare. Och även om de har kommit en bra bit på väg är de långt ifrån färdiga.

- Vi vill ju hela tiden bli bättre och reviderar ständigt vad vi kan göra för att lära av våra misstag. Till exempel vill jag att kunskapsnivån om säkerhet generellt ska öka bland medarbetarna på alla nivåer. Ju mer kunskap som finns, desto lättare blir det för dem att se riskerna och förstå vikten av att också rapportera in dem i IA-systemet. Det som inte är rapporterat kan vi inte veta om och det vi inte vet om kan vi inte förbättra. Det är en del av resan framöver, säger han, ler lite och lägger sedan till:

- Min vision är att vi med all den samlade kunskap som finns här och i resten av branschen ska lösa alla de risker som finns. Allra helst ska man må bättre när man går häriifrån än när man kom hit på morgonen! ■

Lars-Gunnar Lindberg, ansvarig för IA-systemet på Afa Försäkring



Lars-Gunnar Lindberg

Vad är grundtanken med systemet?

- Att alla på olika nivåer - bransch, koncern, organisation och avdelning - ska kunna stötta varandra i arbetsmiljöarbetet. Vårt nyckelord är "Tillsammans". Ju mer och bättre data som kommer in finns tillgängligt i IA, desto bättre förutsättningar får alla som är med att ta vara på andras goda idéer och erfarenheter.

Vad är bäst med systemet?

- Att det gör arbetsmiljöarbetet så tydligt! Varje enskilt skyddsombud och varje chef ser genom IA vad som behöver göras och vad som är deras nästa steg. Det är också väldigt enkelt att rapportera, inte minst via IA-appen. Systemet är också starkt när det handlar om att få ut rapporter och analyser utifrån data - det har vi satsat extra mycket på att förbättra den senaste tiden.

Var gör IA-systemet mest nytta?

- Risker ser olika ut i olika branscher. Vissa branscher har många fysiska risker medan andra kanske väldigt få. Men alla

branscher har förstås risker, inte minst inom OSA (Organisatorisk och Social Arbetsmiljö). I IA-systemet kan alla typer av organisationer och alla branscher arbeta systematiskt med sitt arbetsmiljöarbete.

Hur ser du att IA-systemet kommer att utvecklas framöver?

- Eftersom arbetsmiljöarbetet hela tiden utvecklas så måste också IA-stödet utvecklas. Vi tittar bland annat redan mycket på välbefinnandefaktorer (friskfaktorer), alltså sådant som gör att en arbetsplats fungerar bra och är framgångsrik. Det finns redan i dag mycket data i IA som skulle kunna användas, men den biten kommer vi att utveckla ännu mer. Vi kommer också att satsa mycket på att ytterligare utveckla funktionerna för proaktiv riskhantering under hösten, vi fortsätter med rapporter och analys och vi vill också göra IA "upplevelsemässigt" ännu enklare och tydligare. ■

Har du en hjärnvänlig arbetsmiljö?

Visste du att kognitiv ergonomi är minst lika viktig som den fysiska för att må bra och prestera på arbetet? Det handlar om hur vi tar in och tolkar information i samspel med vår omgivning och tekniken.

TEXT KARIN CEDRONIUS FOTO CARINA SCHULTZ, SHUTTERSTOCK

O rdet ergonomi för tankarna till skrivbordshöjd, kontorsstolens inställningar och hur ljuset faller på arbetsplatsen. Det förknippas ofta med axelvärk, huvudvärk och ryggont. Men egentligen innefattar begreppet så mycket mer, inte minst hur vår hjärna mår. Cecilia Berlin är forskare och docent i produktionsergonomi på Chalmers tekniska högskola i Göteborg. Hon har studerat kognitiv ergonomi och hur det påverkar oss, både vårt mående och vår prestation på arbetet.

– Kognitiv ergonomi handlar om att skapa en arbetsmiljö som är snäll mot hjärnan, samtidigt som den hjälper oss att prestera bättre och bli mer effektiva, tänka klarare, lära oss färdigheter och fatta bättre beslut.

Datorer är ett tydligt exempel: om ett datorsystem är utformat så att det passar våra hjärnor känns det lätt att använda, och precis tvärtom när det inte är hjärnangepassat. Då blir det krångligt och skapar stress.

– När vi anpassar tekniken till människans sätt att ta in och bearbeta sin omvärld blir vi mer effektiva och mår bättre. Det minskar risken att vi fastnar, tappar fokus, glömmar bort eller blandar ihop saker. Dessutom känner vi oss klarare i huvudet när vi går hem från jobbet, säger Cecilia Berlin.



Cecilia Berlin

På en arbetsplats med god kognitiv ergonomi råder det tydlighet, både i den fysiska miljön och i den digitala. Det finns förståelse för att alla medarbetare har olika förkunskaper och olika behov av hjälp. Och man slipper att

ständig bli avbruten av signaler som pockar på ens uppmärksamhet. Det är förstas inte helt enkelt att leva upp till i dag när vi ständigt blir störda – både i våra delade arbetsutrymmen och via notiser, mejl och sociala medier.

– Att ständigt få uppmärksamheten stulen på detta vis är en fälla som bränner mycket energi. Det gör att vi får svårt att koncentrera oss på en uppgift och blir trötta i slutet av arbetsdagen, säger Cecilia Berlin och kommer med ett råd:

– Ett kraftfullt sätt att lösa det är att stänga av notiser och annat som stör under delar av dagen. Men gör det i samförstånd med dina kollegor så att alla är överens, då undviker ni konflikter på grund av bristande samsyn kring när man ska vara tillgänglig och inte.

En hjärnvänlig arbetsplats tillåter hjärnans processer att löpa så smidigt som möjligt utan att vare sig under- eller överbelasta vår förmåga. Då får vi bättre uppmärksamhet och minskar risken att göra fel, tappa fokus eller glömma bort saker.

– Det handlar om att belasta hjärnan lagom mycket. Att både stimulera och utmana men också dosera belastningen tidsmässigt på ett bra sätt, till exempel genom att varva ovana uppgifter med vana, mer rutinmässiga, eller växla mellan högt och lugnt tempo, säger Cecilia Berlin och tillägger att en så konkret, fysisk sak som att tömma en diskmaskin är ett utmärkt sätt att vila hjärnan efter ett ansträngande, komplext tankearbete.

Multitasking är däremot något som Cecilia avråder från att idealisera.

– Att göra flera nya saker samtidigt är sällan lyckat och faktiskt inte något vår mänskliga hjärna klarar av speciellt bra. Det leder bara till sönderhackat fokus och ökad energiåtgång i onödan. Försök i stället att viga tid till en uppgift i taget och fokusera på den, hoppa inte fram och tillbaka. ■



8 tips för bättre fokus och uppmärksamhet på jobbet

1.

► Plocka bort distraktionskällorna rent fysiskt. Sätt mobilen på ljudlöst och lägg den i ett annat rum så att den inte stör dig. Städa undan annat arbete som papper, text på whiteboard och liknande som inte har med uppgiften att göra.

2.

► Dosera din tillgänglighet. Ha avgränsade tider då du läser och svarar på mejl, telefon och sms. Freda din arbetstid i övrigt. Men gör klart för din omgivning hur du gör detta så det inte uppstår konflikter.

3.

► Ha god ordning, både på ditt fysiska skrivbord och i datorn. Om filerna är i rätt ordning och du har ett system för att namnge och placera saker är det lättare att gå ifrån och sen börja om lite senare.

4.

► Stäng ner det du inte jobbar med just nu. Ta bort flikarna med intressanta grejer som du googlat på. Gör bokmärken, spara eller leta i historiken när du väl behöver dem, men låt dem inte vara framme och störa ditt fokus när du jobbar med annat

5.

► Undvik krångel. Det låter lättare än det är, men eftersom krångel stjälar mycket tid, energi och uppmärksamhet kan det vara bra att parkera en svår uppgift som du inte kommer framåt med ett tag och göra något annat. När hjärnan fått fokusera på annat en stund brukar problemet ofta lösas sig.

Hjärnan behöver belastas lagom mycket.

6.

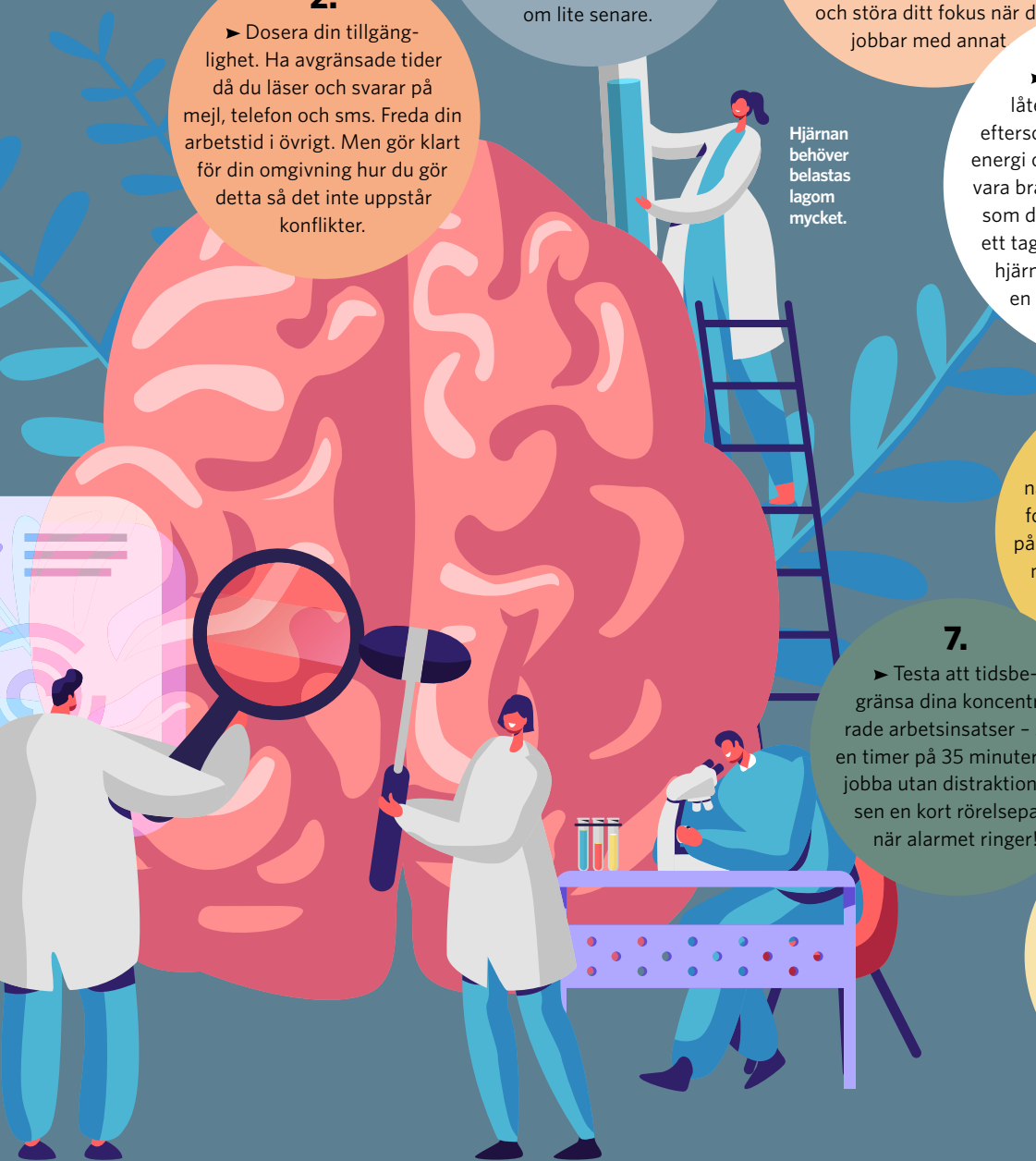
► Att skriva ned något fysiskt är ett sätt att fokusera sin koncentration på ett helt annat sätt jämfört med att skriva på datorn. Så växla till papper och penna då och då!

7.

► Testa att tidsbegränsa dina koncentrerade arbetsinsatser – sätt en timer på 35 minuter och jobba utan distraktion. Ta sen en kort rörelsepaus när alarmer ringer!

8.

► Ta avsiktliga pauser där du varvar kognitivt arbete med något som är lätt för hjärnan men aktiverar kroppen, så ger du båda omväxling och återhämtning.



Tre tycker till

Varför besöker du Gilla Jobbet?



Elin Sjöblom, 40 år, HR-specialist i Västerviks kommun:

» För att lära mig mer och få inspiration kring de här viktiga frågorna. Vi har arbetat en hel del med friskfaktorer i vår kommun och jag passade på att lyssna på ett föredrag som knyter an till det. Det är också roligt att resa hit tillsammans från HR-avdelningen och få tid att prata. Men också att träffa andra att nätverka med här.



Isabel Brundin, 48 år, tandläkare och ordförande i Tjänstetandläkarna i Uppsala:

» Det är första gången jag är här och jag fick tips om att anmäla mig som förtroendevald. Det är roligt att kunna inspireras i sin fackliga roll och jag har bland annat lyssnat på en föreläsning kring hot och våld. Man kanske inte tror att det drabbar tandläkare, men alla som jobbar med patienter möter ibland sådant.



Tomas Buxbaum, 65 år, ambulanssjukvårdare och huvudskyddsombud på Aisab i Stockholm:

» Jag vill lära mig mer om arbetsmiljö och säkerhet, trots att jag närmar mig slutet av arbetslivet. Nu har jag varit skyddsombud sedan 1994 och jag ser ju hur stressen och pressen bara ökar i yrket. De här frågorna som tas upp på Gilla Jobbet är så viktiga och intressanta – synd att det inte är två dagar så man kan lyssna på fler föreläsningar.