

Professor Göran Kecklund, Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet berättar vad som är viktigt att tänka på för att förebygga ohälsa vid flexibla och gränslösa arbetstider. Intervjuare: Viveca Ringmar

Poddavsnitt: ”Återhämtningens betydelse” i textformat

VIVECA RINGMAR:

Välkommen till Suntarbetslivs poddradio! I det här avsnittet ska vi prata om flexibla och gränslösa arbetstider och återhämtningens betydelse för hälsa.

Välkommen Göran Kecklund, professor vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholm universitet.

GÖRAN KECKLUND:

Tack så mycket!

VIVECA:

Jag ska samtala med dig och det ska bli spännande att höra. Och jag ska berätta att du forskar om stress och återhämtning och om frågor som har med arbetstid och arbetstidens relation till hälsa och säkerhet.

Jag skulle först vilja veta hur du skulle beskriva skillnaden mellan flexibla och gränslösa arbetstider.

GÖRAN:

Ja, flexibla arbetstider, där brukar man dela upp i två kategorier varav den ena är flexibla arbetstider mer på arbetsgivarens villkor. När det gäller den andra typen av flexibla arbetstider, då är det sådan arbetstid där man som medarbetare själv kan påverka sina arbetstider väldigt mycket. Det brukar man ibland kalla just gränslösa arbetstider.

Flexibla arbetstider hänger ofta ihop med skiftarbete. Där innebär det att arbetstiderna styrs mycket av verksamhetens behov av bemanning vid olika tider på dygnet och olika veckodagar.

Gränslösa arbetstider, där handlar det mer om att man har vanlig kontorstid men att man ska vara tillgänglig – man förväntas ofta vara tillgänglig till exempel kvällstid, det kan vara på helger och annan ledighet.

VIVECA:

Kan du ge exempel på olika typer av flexibla respektive gränslösa arbeten eller arbetssätt?

GÖRAN:

Alltså, flexibla arbetstider för de som arbetar skift, det är vanligt inom vård och omsorg. Det är sjuksköterskor, undersköterskor, läkare men också bussförare exempelvis. Gränslöst arbete är vanligt bland de som är lärare. Det är också vanligt bland de som är typiska tjänstemän. Det kan vara socialsekreterare, psykologer och många chefer har nog också gränslösa arbetstider.

VIVECA:

Vad skulle du säga är fördelarna med flexibla och gränslösa arbetstider?

GÖRAN:

Alltså, huvudfördelen är ju det att man... det är nog bra i grunden att kunna påverka sina arbetstider. Då kan man ju ha möjligheter att få kanske lite bättre balans mellan arbete och privatliv. Det kan också vara väldigt bra om man kanske har sovit dåligt en natt, att kunna sova ut lite på morgonen. Det är bra för återhämtningen. Dessutom verkar det som att de som har möjlighet att påverka sina arbetstider har lägre sjukfrånvaro. De klarar bättre av att arbeta ända till pensionsåldern och det finns säkert... Ja, man mår bättre i största allmänhet helt enkelt.

VIVECA:

Men så finns det förstas nackdelar, eller hur?

GÖRAN:

Precis. När det gäller de som har flexibla arbetstider och jobbar skift så är huvudnackdelen att det kan bli lite dålig framförhållning. Man vet inte sina arbetstider mer än kanske fyra, fem, sex veckor framåt och då kan det vara lite svårt att planera ens privatliv.

Ytterligare en nackdel kan faktiskt också vara att man kan få lite... Det kan bli lite småkonflikter med ens kollegor om man inte kommer överens om riktigt hur de här lite besvärliga schemana eller skiften, det som kallas måste-skift, hur de ska fördelas mellan arbetstagarna.

När det gäller gränslösa arbetstider, där är huvuddelen att arbetet kan ta överhand. Det kan bli så att man arbetar väldigt mycket utanför den ordinarie arbetstiden. Man kollar e-post på kvällar och helger och lediga dagar. Man är tillgänglig för att svara i telefon. Man läser rapporter vid alla konstiga tider. Och det här är någonting som kan ge upphov till stress och störa återhämtningen.

VIVECA:

Ja, det här med återhämtning, det är alltså väldigt viktigt. Vad har den för betydelse för hälsan?

GÖRAN:

Ja, det är ju så att om vi har hög stress, till exempel på arbetet, det är i sig ingenting som vi kanske behöver vara så oroliga för – under förutsättning att vi kan varva ner. För nedvarvningen när vi har slutat arbetet, det är det som är en viktig del av återhämtningen. Och om jag ska fortsätta...

VIVECA:

Mm, gör det!

GÖRAN:

Om man ska fördjupa den här diskussionen om återhämtning så kan man ju säga att om vi börjar med att titta på återhämtning på arbetet, då handlar det framför allt om raster och pauser. Helt enkelt att man behöver få några tillfällen då man inte arbetar, då man kan varva ner, stänga av tankarna på jobbet, få prata med sina kollegor, kanske ta en kopp kaffe. Och det är faktiskt någonting som är viktigt för återhämtningen och någonting som man har sett i många yrken minskar risken för att man ska få den här långvariga stressen eller göra fel och misstag på jobbet.

Sedan har vi återhämtning som sker utanför arbetstid. Då kan man dela upp den i två kategorier. Vi har dels passiv återhämtning – det handlar om att vila, kanske ligga på soffan, läsa en bok, se på tv. Det är en återhämtning där vi inte är särskilt aktiva. Och man kan säga att den här passiva återhämtningen gör att man kanske blir lite ensam och isolerad. Faktum är att om man är lite småtrött brukar det vara så att vilar man så blir man ju ännu mera trött och man kanske blir lite initiativlös. Så det är möjligt att det här inte är den optimala återhämtningen – men det är alltid bra med passiv återhämtning. Att vila och ta det lugnt helt enkelt, så där en till två timmar före sänggåendet.

Den återhämtning som åtminstone jag tror är viktigast, det är faktiskt den aktiva återhämtningen. Det kan handla om exempelvis att man tränar, alltså fysisk träning. Det kan vara att man umgås med vänner, och det kan man ju göra samtidigt som man tränar. Kanske att man är aktiv i föreningsliv eller att man gör andra hobbies. Och det är ju viktigt att de här aktiviteterna är stimulerande.

Och då kommer vi till den som jag tror är den viktigaste återhämtningen – och det är sömn. Vi vet att sömnen är jätteviktig utifrån rena biologiska hälsomässiga perspektiv. Det som det handlar om är att under sömn bygger vi upp och återställer det vi slitit på under dagen. Det är då viktigt för att vi ska kunna ha en långsiktigt bra hälsa, att vi får tillräcklig och god sömn.

VIVECA:

Vad skulle du säga är det viktigaste för att förebygga ohälsa vid flexibla och gränslösa arbetstider?

GÖRAN:

Det viktigaste är där, när det gäller som medarbetare, att försöka få sitt återhämtningsbehov tillgodosett. Det vill säga att man måste hitta den här balansen mellan stress som beror på arbetet, det som beror på att man har ett aktivt socialt liv och vårt behov av återhämtning. Och det kan då vara både sömn och den här aktiva eller passiva återhämtningen.

När det gäller arbetsgivarens perspektiv så är det viktigt att även om det är flexibla och gränslösa arbetstider, att man ser till att ha koll på när och hur mycket arbetar medarbetarna. Om man kan se några risker med det. Och om man ser det så ska man ju följa principen för systematiskt arbetsmiljöarbete. Det vill säga vidta en åtgärd, följ upp den och se om man har kunnat minska riskerna.

VIVECA:

Tack så mycket Göran Kecklund! Och det här var en poddradio från Suntarbetsliv.