

STRESS

INNEHÅLL

Förord	05
Sammanfattning	06
Sverige kan bättre	08
Om stresslarmet	10
Det krävs en ny politik	12
Reformer för ett hållbart arbetsliv	17
Ansvar och ledarskap	18
Åtgärder för att förbättra arbetslivet	22
Bättre vård och rehabilitering	30
Prevention börjar redan hos barn och unga	38
Slutord	41
Referenser	42



Förord

Är du riksdags-, region- eller kommunpolitiker? Är du engagerad i arbetslivsfrågor i en organisation eller på din arbetsplats? Den här vitboken riktar sig till dig som har makt, möjlighet och intresse av att bidra till ett friskare och mer hållbart arbetsliv.

Utmattningsyndrom, en allvarlig form av stressrelaterad psykisk ohälsa, är en hjärn-sjukdom med stora konsekvenser för individen och för samhället som helhet. Jag har sett hur skör återgången är och hur mycket arbete som krävs för att bli en hel människa igen. Säkert känner även du någon som drabbats och har sett hur livet sätts på paus och förändrar tillvaron i grunden. De drabbade betalar med sin hälsa, sina relationer och sin möjlighet att delta i livet - både arbetslivet och det privata. Förutom personligt lidande innebär det också en enorm samhällskostnad.

Det är många delar i vårt liv som kan bidra till stressrelaterade tillstånd och sjukdom. Idag läggs nästan allt ansvar på individen, men det som har störst verkan kan vi som enskilda personer inte påverka. Det finns system, normer och förutsättningar i samhället som vi bara kommer åt tillsammans. En stor del av detta är kopplat till arbetsplatsen. Det finns ett samband mellan bristande arbetsförhållanden och stressrelaterad psykisk ohälsa. Därför ligger vitbokens fokus på arbetslivet och dess villkor.

Under 2021 sjukskrevs 70 000 personer på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa och 75 procent av dem var kvinnor. Kvinnlig stress är ett av vår tids största jämställdhets- och folkhälsoproblem. År efter år är det i stort sett samma yrkesgrupper som har de högsta sjukskrivningstalen – så kallade kontaktyrken inom vård, skola och omsorg. Just de yrkesgrupper som arbetat mest intensivt under COVID pandemin.

Vi kan inte låta detta fortsätta. Den stressrelaterade psykiska ohälsan är till stor del onödigt eftersom den går att förebygga. Fokus i denna vitbok ligger därför på den politik som kan göra skillnad. Arbetslivet och dess villkor måste reformeras, drabbade behöver få rätt stöd och vård, vi behöver arbeta preventivt och det börjar redan hos våra barn och unga.

Vitbokens syfte är att skapa förändring, engagemang och dialog mellan alla parter. Det krävs att vi gemensamt lyfter frågan och tar ett helhetsgrepp. Först då kan vi göra skillnad. Vi vill bidra till bestående förändringar baserade på forskning, beprövad erfarenhet och insikter från drabbade och experter.

Vitboken, *Stresslarmet – för ett hållbart arbetsliv*, publicerades första gången 2020 men är lika aktuell idag. Den nya utgåvan har uppdaterats något för att spegla dagens situation. Förslagen kan genomföras på nationell, regional och kommunal nivå liksom på enskilda arbetsplatser. Vi är övertygade om att nya val och beslut som fattas av dig, tillsammans med andra, kommer göra stor skillnad för ett friskare, mer hållbart arbetsliv och ett mer välmående Sverige.

Avslutningsvis vill jag tacka alla som bidragit med insikter och innehåll till vitboken och alla ni som på olika sätt engagerat er i frågan och/eller bidragit till de framsteg inom området som gjorts sedan första utgåvan publicerades 2020.

Anna Hemlin
Generalsekreterare Hjärnfonden

Sammanfattning

Ett hållbart arbetsliv är en grundläggande del av Agenda 2030 och de globala hållbarhetsmålen. Det handlar om vår rätt till en god arbetsmiljö och god hälsa.

Dagens läge med en utbredd stressrelaterad psykisk ohälsa är inte hållbar. Kvinnlig stress är en av vår tids största jämställdhets- och folkhälsoproblem. Det krävs förändring och vi behöver agera. I denna vitbok presenterar vi förslag på reformer som bidrar till ett mer hållbart arbetsliv, till bättre vård och stöd för drabbade och stärkta preventiva åtgärder. Förslag som kan åstadkomma förändring på nationell, regional och kommunal nivå.

De berör dig som är beslutsfattare, arbetsgivare eller dig som är engagerad i arbetsmiljöfrågor. Tabellen nedan visar förslagen. Där framgår var makten att förändra ligger och på vilken sida i vitboken det går att läsa mer om förslagen.

	Stat	Region	Kommun	Sida
#1 Nationellt expertråd Regeringen bör skapa ett expertråd kring stressrelaterad psykisk ohälsa som kan stödja Regeringskansliets arbete.	●			19
#2 Kunskapslyft för arbetsgivare Ansvariga politiker, myndigheter och andra aktörer har ett gemensamt ansvar att bidra till ökad kunskap om skadlig och oskadlig stress, om vad som är farliga arbetsförhållanden och om vilka skyldigheter en arbetsgivare har. Det behövs en utbildningsinsats för arbetsgivare.	●	●	●	19
#3 Straffbara arbetsförhållanden Det måste bli lättare att utkräva ansvar. Den som ansvarar för farliga arbetsförhållanden ska kunna ställas till svars. Det behövs en översyn av reglerna kring arbetsmiljöbrott och att förslagen om sanktionsavgifter genomförs i enighet med SOU 2022:45.	●			20
#4 Haverikommission Det bör tillsättas en nationell haverikommission som varje år gör grundliga genomlysningar av några av de mest utsatta yrkesgrupperna. Dessa bör inkludera åtgärdsprogram med tydligt ansvarsutkrävande.	●			24
#5 Redovisa arbetsmiljö Alla kommuner och regioner ska vara skyldiga att årligen redovisa hur den stressrelaterade psykiska ohälsan ser ut i deras verksamheter genom öppna jämförelser.	●	●	●	24

	Stat	Region	Kommun	Sida
#6 Jämställd arbetsmiljö På arbetsplatser över en viss storlek ska arbetsgivaren vara skyldig att regelbundet göra undersökningar av den organisatoriska och sociala arbetsmiljön för att minska arbetsmiljöskillnader och skillnader mellan könen.	●			25
#7 Implementera tillitsreformen brett Utveckla tillitsbaserad styrning och ledning inom statlig, regional och kommunal verksamhet.	●	●	●	25
#8 Ökat chefsstöd Arbetsmiljöverket bör ges i uppdrag att skapa konkreta användbara stöd som kan omsättas i praktiken.	●	●	●	27
#9 Forskningsbaserade lösningar i arbetslivet FORTE bör ges i uppdrag att finansiera implementeringsforskning kring systematiskt arbetsmiljöarbete med särskilt fokus på organisatorisk och social arbetsmiljö.	●			27
#10 Effektivisera rehabiliteringsstödet Det arbetsplatsinriktade rehabiliteringsstödet bör ökas och inriktas helt på små och medelstora arbetsgivare.	●			28
#11 Kartlägg vården Socialstyrelsen bör ges i uppdrag att kartlägga tillgången till vård vid stressrelaterad psykisk ohälsa.	●			32
#12 Utveckla primärvården Alla regioner måste säkerställa att det finns god tillgång till strukturerade vårdprocesser i primärvården och tillräckliga resurser för detta.		●		33
#13 Forskning om behandling I sin roll som forskningspolitisk rådgivare till regeringen bör vetenskapsrådet ges i uppdrag att analysera förut-sättningarna, såväl ekonomiska som organisatoriska, för forskning kring behandling av stressrelaterad psykisk ohälsa.	●			34
#14 Stärk rehabiliteringskoordinatorerna Rehabiliteringskoordinatorerna bör ges ett vidgat uppdrag och kraftigt ökade resurser.	●			35
#15 Samlad rådgivning på 1177 Upprätta en särskild kontaktväg hos 1177 för personer med psykisk ohälsa. Det bör vara en tjänst som utöver rådgivning kring vård också har kunskap kring andra tjänster, stöd och regelverk som är viktiga för målgruppen.		●		36
#16 Förenklad myndighetskommunikation Regeringen bör ge alla berörda myndigheter ett särskilt uppdrag att se över sin kommunikation med målgruppen.	●			36
#17 En ny kursplan Den psykiska hälsan bör ges en mycket tydligare plats i kursplanerna för idrott och hälsa.	●			39
#18 Stärk elevhälsan Skolhälsovården måste bli bättre på att arbeta med psykisk hälsa.	●		●	39
#19 Kartlägg skolans arbete Alla kommuner bör få i uppdrag att kartlägga sina skolors arbete med elevernas psykiska hälsa och redovisa hinder och möjligheter.	●		●	40

Sverige kan bättre

Stressrelaterad psykisk ohälsa har debatterats flitigt sedan mitten av nittioalet. Utredningar, analyser och projekt av olika slag har följt på varandra. Det är lätt att tro att vi borde gjort framsteg. Så är det inte.

Sjukfrånvaro på grund av psykisk ohälsa har ökat stadigt sedan år 2010. Var tredje anställd upplever, under minst halva arbetstiden, att arbetet är så stressigt att de inte hinner med. Stress i sig är inte farligt. Det är en livsviktig funktion som hjälper oss i många situationer. Långvarig stress utan tillräcklig återhämtning kan däremot leda till stressrelaterade tillstånd och sjukdomar. Idag är det många som drabbas. Så ska det inte behöva vara. Med denna vitbok vill vi visa på en annan väg. Det är hög tid att lyfta blicken från enskilda individer och arbetsplatser till samhället som helhet. Det som behövs är ett samlat politiskt ledarskap och lösningar som möter de strukturella problemen.

Kvinnor har 41 procent högre risk än män att drabbas av en stressrelaterad sjukskrivning.¹ Kontaktyrken, dvs kvinnodominerade yrken inom vård, omsorg, sociala tjänster och utbildning som bygger på kontakt med människor i behov av stöd är speciellt utsatta. I stor utsträckning var det samma grupper som också fick bära den tyngsta bördan under covidpandemin 2019-2021. Otaliga vittnesmål pekar på en ohållbar arbetsmiljö inom dessa kontaktyrken där höga krav, lägre möjlighet att påverka sin situation och sämre belöning påverkar kvinnors hälsa och ekonomiska förutsättningar negativt.

Men även andra branscher och specifika yrkesgrupper drabbas. Är det hållbart att vi har ett sådant samhälle? Att sjukvårdspersonal springer fortare mellan patienter och brukare utan tid för återhämtning?

Att den personal som vi så väl behöver inom skola och vård lämnar sina yrken för att de inte orkar med arbetsmiljön? Att lärare känner att de inte kan möta elevernas behov? Det gränslösa kontorsarbetet har också suddat ut linjen mellan arbete och fritid inom tjänstesektorn, där otydliga krav och ansvarsområden leder till sjukdom. Där prestationskultur driver upp tempot och äter upp möjlighet till individuell och organisatorisk återhämtning.

Många blir sjuka av sina arbetsförhållanden och det kryper ner i åldrarna. Något är fel. Sverige kan bättre.

Det går att förändra

I arbetet med den här vitboken har vi mött mycket frustration. Varför händer inte mer? Vi vet ju vad som måste göras!

Frustrationen kommer från en övertygelse om att det går att förändra. Men att förändringen går alldeles för trögt och att insatser inte gett önskade resultat. Det krävs ett brett förebyggande arbete, ökad kunskap bland beslutsfattare och arbetsgivare, samt tidiga insatser och en sammanhållen vård och rehabilitering. Det går att forma en politik som tar upp kampen.

Det som krävs är ledarskap och samverkan. Vi kan inte acceptera lidande som går att förhindra och förebygga, och som kostar enormt för individen och samhället.

41%



Kvinnor har i dag 41 procent högre risk än män att drabbas av en stressrelaterad sjukskrivning.

Om stresslarmet

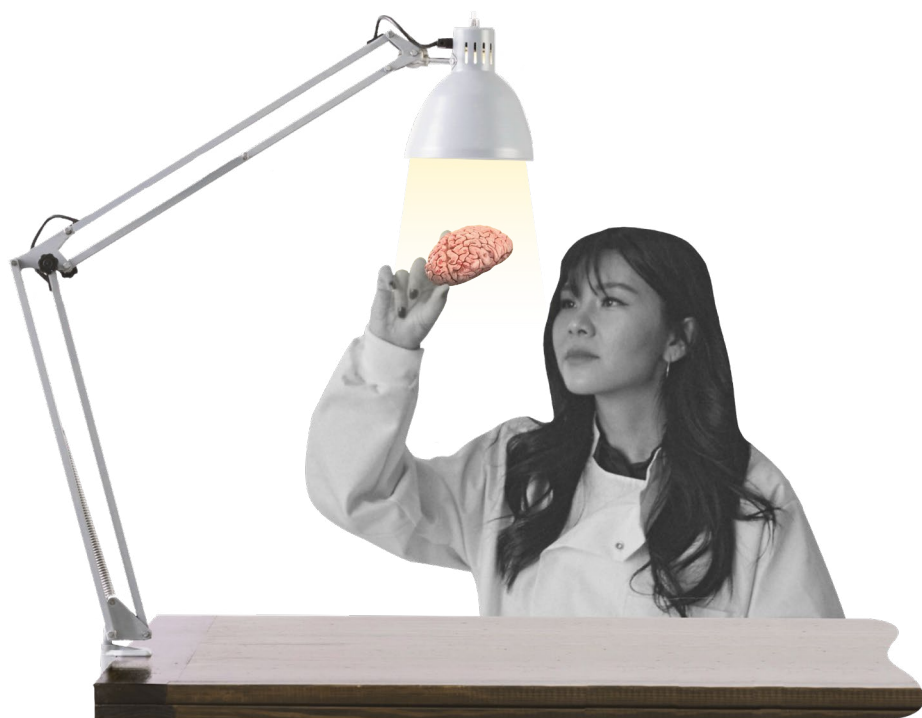
Stresslarmet är ett initiativ från Hjärnfonden. Vi larmar för ett friskare och mer hållbart arbetsliv.

Hjärnfondens vision är ett samhälle där alla hjärnor når sin fulla potential, fria från sjukdomar.

Den här vitboken är vårt bidrag till att minska den stressrelaterad psykiska ohälsan. Vi har omvandlat kunskap till reformförslag som kan göra skillnad. Vitboken bygger på en sammanställning av befintlig kunskap i form av vetenskapliga artiklar, myndighetsrapporter och så kallad grå litteratur samt dialog med forskare och experter.

Därutöver har vi i tre rundabordssamtal fångat upp insikter och förslag från drabbade, forskare och arbetslivsexperter. Resultatet är en reformagenda som riktar sig till alla Sveriges beslutsfattare med uppmaningen - nu är tid att ta ansvar.

Genomförs reformförslagen finns goda förutsättningar att undvika att ännu fler blir sjuka nu och framöver och att de som drabbats får rätt hjälp för att komma tillbaka. Reformerna bidrar till ett mer hållbart Sverige.



Fakta om stress och hjärnan

Stressreaktionen är en livsviktig reaktion. Den är gjord för att aktiveras under en kort stund. Därefter behöver kroppen vila och återhämta sig för att andra viktiga kroppsliga funktioner ska få utrymme. Stressreaktionen hjälper oss prestera i krävande situationer och vi klarar av kortare perioder av stress utan att ta skada. Skadligt blir det om stresspådraget pågår länge utan tid för återhämtning, vila och sömn. Kronisk stress utan återhämtning kan på sikt öka risken för utmattningsyndrom med trötthet, stresskänslighet och kognitiva nedsättningar som vanliga symtom. Långvarig stressbelastning är också en riskfaktor för tillstånd som depression.

I vår hjärna finns runt 100 miljarder nervceller som är sammankopplade i stora nätverk. Nervcellernas uppgift är att ta emot, bearbeta och skicka iväg signaler. För att hjärnan skall fungera krävs att kommunikationen mellan nervcellerna fungerar bra. I studier på djur har forskare undersökt förändringar i några delar av hjärnan som svar på stressbelastning. Resultaten visar att hjärnan förändras efter mycket stark stressexponering. Förbindelserna mellan nervceller minskar i vissa områden och ökar i andra.

Studier på människa med modern avbildningsteknik pekar på att personer med utmattningsyndrom har en tunnare hjärnbark i ett visst område i pannloben.² I en studie följde forskarna patienterna över tid. Resultaten från studien tydde på att hjärnbarkens volym gick tillbaka efter ett till två år.³ Pannloben är viktig för vår koncentrationsförmåga, vår förmåga att organisera och planera det vi ska göra. Information kan lagras i pannloben under kortare tid, till exempel när man ska komma ihåg en inköpslista.

Caudate, ett område i hjärnan som är viktigt för rörelse men också olika kognitiva processer har också studerats hos utmattningspatienter. Resultaten tyder på att området är tunnare hos personer med utmattningsyndrom⁴ och att den delen av hjärnan är tunnare hos patienter som i större utsträckning lider av mental trötthet.⁵

Resultat från avbildningsstudierna pekar också på att ett annat område i hjärnan, amygdala, är större hos utmattade och att aktiviteten mellan områdets andra delar i hjärnan är förändrad.^{2,3,6} Amygdala styr hur vi reagerar på förändringar i omvärlden. Vid stressfyllda situationer är det den som aktiverar kroppens sympatiska nervsystem och gör oss redo för kamp eller flykt.

Det krävs en ny politik

Alldeles för många är drabbade. Mellan 1997–2003 fördubblades den svenska sjukfrånvaron. Sedan dess har den totala sjukfrånvaron varierat kraftigt men den psykiska ohälsan har befast sin ställning som den främsta faktorn bakom sjukfrånvaron. Sedan 2010 har den stressrelaterade psykiska ohälsan dominerat, dess andel av alla pågående sjukfall har mer än dubblats.

Stressrelaterad psykisk ohälsa är en företeelse som sträcker sig långt utanför sjukförsäkringen. Den påverkar också betydligt fler än de direkt drabbade, den får stora konsekvenser för anhöriga, för kollegor och för vänner.

År 2022 var det 15 procent av befolkningen i åldern 16–84 år som uppgav att de kände sig stressade. För vissa grupper, i synnerhet yngre kvinnor mellan 16–29 år, ökade andelen som kände sig stressade från 22 till 37 procent under perioden 2011–2022.⁷

Programmet Uppdrag granskning lyfte 2019 att den stressrelaterade sjukfrånvaron bland kvinnor mellan 25–29 år ökat med 370 procent sedan 2011.⁸ Den samlade psykiska ohälsan i Sverige för med sig enorma samhällskostnader.

I 2018 års Health at a glance rapport från OECD beräknas dessa i Sverige till knappt fem procent av BNP, i direkta och indirekta kostnader. Det motsvarar ungefär 270 miljarder kronor per år med 2021 års BNP.

Stressrelaterad psykisk ohälsa kopplas kanske främst till kostnader för sjukfrånvaro, men faktum är att en odiagnostiserad person med stressrelaterade problem, som arbetar, har kraftigt minskad produktivitet och arbetskapacitet, vilket leder till ökade kostnader för arbetsgivaren.⁹ Det saknas varken mänskliga eller samhällsekonomiska argument för att kraftsamla mot den stressrelaterade psykiska ohälsan.

Många åtgärder men få resultat

En lång rad satsningar, projekt och program har lanserats. Stressrelaterad psykisk ohälsa har fyllt spaltmil med artiklar om allt från de samhälleliga kostnaderna till vad du själv ska göra för att inte drabbas. Det finns en stor privat marknad med behandlingar, utbildningar och verktyg för att skapa bättre arbetsplatser. Det har också gjorts en del förändringar av regelverk och många aktörer har skärpt sitt arbete. En viktig milstolpe var när arbetsmiljöverkets föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö trädde i kraft 2016. Den skapade en ökad tydlighet när det gäller arbetsgivares ansvar och väckte stora förhoppningar. Tyvärr tycks genomslaget i praktiken inte ha blivit fullt så stort. Något saknas.

”Kostnaden för den samlade psykiska ohälsan beräknas i Sverige uppgå till 270 miljarder kronor/år.”

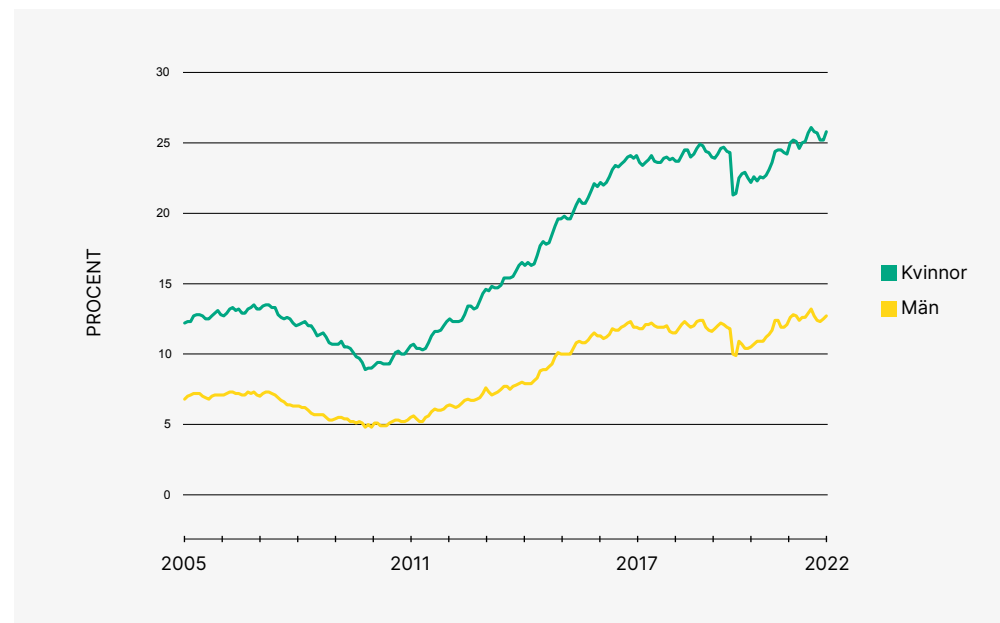
Makt att förändra finns högst upp, inte hos enskilda individer

Från ett individuellt perspektiv är utmattningssyndrom en komplicerad sjukdom, behandlingsbar men fortfarande med otillräcklig kunskap om bästa behandlingen. Ur ett samhällsperspektiv är det lättare. Vi vet i grunden mycket om både risk- och friskfaktorer. Vi vet mycket om vad som är viktigt på arbetsplatser och vad som bör göras. Vi vet att det finns ett samband mellan bristande arbetsförhållanden och stressrelaterad psykisk ohälsa. Trots detta läggs fortfarande mycket ansvar på enskilda individer när det kommer till arbetsrelaterad stress. På oss alla att i tid upptäcka symtom, att själva sätta gränser och att ta strid för vår rätt att inte drabbas. Men också på enskilda chefer och arbetsledare. De ska, oavsett förutsättningar, själva ansvara för att skapa friska arbetsplatser. Självklart har alla ett ansvar och visst kan vi alla göra något på individuell nivå, men i slutändan är det ändå i stor utsträckning på samhällsnivå som sjukdomen formas.

Förutsättningarna för att slippa utsättas för en skadlig miljö formas av beslut på högre nivåer. Det är till exempel ingen slump att personal i äldreomsorgen är särskilt drabbad. Det är en direkt följd av hur den verksamheten leds och organiseras, hög arbetsbelastning, minutscheman och låg kontroll över arbetet.^{10 11} Av villkor som bestäms centralt. Att lärare har gått från att vara ett friskyrke till ett sjukyrke är med all sannolikhet en konsekvens av hur skolan styrs, inte av dåliga rektorer eller lärare som är dåliga på att sätta gränser.^{12 13}

Att kvinnor i familjebildande ålder är överrepresenterade bland de sjuka är till stor del en konsekvens av bristande jämställdhet.¹⁴ Ska allt detta förändras krävs det insatser inom många områden ovanför enskilda individer och arbetsplatser. Den stressrelaterade psykiska ohälsan är ett strukturellt problem som behöver hanteras på samhällsnivå.

Figure 1 Stressrelaterad psykisk ohälsa som andel av alla pågående sjukfall >14 dgr, 2005–2022



Källa: Försäkringskassan

Från enskilda projekt till gemensam kraftsamling

Mycket pekar på att insatser inom psykisk ohälsa har varit tillfälliga, splittrade och dåligt samordnade. Hur får vi alla att dra åt samma håll? Hur skapas den kraftsamling som behövs? Oförmågan att få bukt med den stressrelaterade psykiska ohälsan har många likheter med bristerna i det övergripande arbetet mot psykisk ohälsa.

Myndigheten för vård- och omsorgsanalys (Vårdanalys) publicerade 2015 en granskning av en rad statliga satsningar mellan 1995 och 2011.¹⁵ Deras övergripande slutsats var att satsningarna varit motiverade och att de bidragit till en positiv utveckling inom vissa områden men att stora utmaningar kvarstod; den psykiska ohälsan i samhället ökar och tillgängligheten till vård och omsorg brister. De medel som satsats har inte bidragit till att området har prioriterats. Vårdanalys genomgång täcker inte alla satsningar som gjorts men mönstret de pekar på är att insatser har varit tillfälliga samt splittrade och dåligt samordnade.

Kritiken från Vårdanalys speglas även i slutrapporterna från de två nationella psykiatrisamordnarna Kerstin Evelius och Ing-Marie Wieselgren. De är båda tydligt kritiska till den kortsiktighet och brist på samordning som präglat området. Kerstin Evelius konstaterar i sitt slutbetänkande att:

”De smala satsningarna som kännetecknat området har i bästa fall begränsade effekter och i sämsta fall oöverskådliga systemeffekter som skapar nya problem eftersom de inte adresserar strukturella problem.”¹⁶

”Den psykiska ohälsan i samhället ökar och tillgängligheten till vård och omsorg brister.”

Hon föreslår att psykisk hälsa görs till ett eget politikområde med en tioårig strategi och tydliga resultatmål. Områdets mål ska vara styrande för alla verksamheter. Ing-Marie Wieselgren som ledde projektet ”Uppdrag psykisk hälsa” för Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) fram till sin död sommaren 2022 sammanfattade sin bedömning av det breda arbetet mot psykisk ohälsa:

”Det räcker inte med enstaka åtgärder, lagändringar eller ökade statsbidrag inom enskilda områden. Som vårt svenska system ser ut idag är det inte enstaka beslutsfattare, ens på högsta nivå, som kan fatta nödvändiga beslut. Det krävs att en stor mängd aktörer, på politik-, tjänstemanna- och chefsnivå i kommun, region och stat, vill och har förmåga att fatta rätt beslut samtidigt. Det måste till konkreta lösningar av skiftande karaktär – mer resurser, bättre metoder, bättre organisation, mer kompetent personal, kraftfulla politiska beslut och mer därtill.”¹⁷

Samordnarnas kritik mot den förda politiken är viktig och behöver tas på allvar. När det gäller den stressrelaterade psykiska ohälsan är det uppenbart att en lång rad olika aktörer måste bidra och att det krävs långsiktiga strukturella förändringar snarare än tillfälliga satsningar och projekt. Frågan är vad vi väntar på.

Det krävs nya beslut för att skapa långsiktig strukturell förändring

Projekt, smala satsningar och riktade stöd skapar inte långsiktig förändring. Ibland kan de snarast vara kontraproduktiva. Men de kan vara lätta att ta till när det gäller att visa handlingskraft. De är en tacksam grund för politiska utspel. Att åstadkomma långsiktiga strukturella förändringar är inte bara svårare utan ofta mer otacksamt. Det är inte heller något som händer utan ett envist och kraftfullt arbete. Vi är övertygade om att reformerna i denna vitbok kommer göra skillnad. Problemen de riktar sig mot är inte nya, men ska något förändras krävs det inte bara nya beslut utan också nya former av beslut. Reformen som tar fasta på de strukturer som faktiskt behöver förändras, som skiftar fokus från individen till samhället och som leder till att färre drabbas.

Fakta om stress på arbetsplatsen

Det finns ett antal faktorer som har inverkan på risken för stress i arbetet. En välkänd modell handlar om krav, kontroll – och stöd. Balansen mellan de krav som en person upplever i sitt arbete och den kontroll hen har i sitt arbete är av stor betydelse för stressen i arbetet. Kombinationen höga krav och bristande kontroll kallas för spännt arbete och ökar risken för långvarig stress.

Arbetsplatser där medarbetarna kan räkna med gott stöd från chefer och kollegor har goda förutsättningar för att motverka att skadlig stress uppstår. Stöd från chefer och kollegor kan fungera som en buffert vid spännt arbete. Om prestationen på arbetet inte möts av en belöning som upplevs som rimlig kan detta leda till stress.

Stress i arbetet kan också påverkas av balansen mellan en persons förväntningar på arbetet och vad arbetet faktiskt innebär. En arbetsplats har bra förutsättningar för en god arbetshälsa när medarbetarna har realistiska förväntningar på arbetet, arbetsplatsen och på organisationens mål samtidigt som organisationen ställer realistiska krav på medarbetarna. Chefen är den som ska se till att målen i medarbetarnas arbete är rimliga och tydliga. Därför är också chefens egen tillgång till stöd och andra resurser mycket viktig.

Det har också betydelse att medarbetarna upplever att ledningen engagerar sig i organisatoriska och sociala arbetsmiljöfrågor. De resurser som finns för att uppnå mål och hantera krav är av stor betydelse för stressen i arbetet. Exempel på sådana resurser är arbetsmetoder och arbetsredskap, kompetens och bemanning, rimliga och tydliga mål, återkoppling på den utförda arbetsinsatsen, stöd från chefer och kollegor samt möjligheter till återhämtning. En resurs av särskilt stor betydelse är dessutom möjligheten till kontroll i arbetet.

Risken att sjukskrivas för stressrelaterad ohälsa är särskilt stor i så kallade kontaktyrken, det vill säga yrken som bygger på kontakt med andra människor. Kontaktyrken är vanliga bland annat inom vård, omsorg, sociala tjänster och utbildningssektorn. Kontaktyrken har ofta både en mycket hög arbetsbelastning och höga känslomässiga krav. Under sådana förutsättningar är stödet från chefer och kollegor extra viktigt för att motverka för hög stressbelastning.

(Baserat på faktablad från Centrum för arbets- och miljömedicin, Region Stockholm, 2018.)

REFORMER

Reformer för ett hållbart arbetsliv

Den stressrelaterade psykiska ohälsan är en följd av hur vårt samhälle och arbetsliv är organiserat. Den uppkommer inte på grund av okunskap eller av nödvändighet. Den väljs när färre behöver göra mer i äldreomsorgen.

Den väljs när ny administration minskar tiden för mötet med patienter i hälso- och sjukvården. Den väljs när engagerade medarbetare inte får tydliga gränser från sin arbetsgivare i ett gränslöst digitalt arbetsliv.

Den väljs när någon får ännu fler arbetsuppgifter att lösa men inte verktygen att kunna göra det. Ett hållbart arbetsliv kräver andra, nya och bättre val. Och ska många välja annorlunda krävs det beslutsamhet. Om du vill se ett friskare Sverige, gör då inte som vanligt. I dag finns det tillräckligt med kunskap om den stressrelaterade ohälsan för att vi ska veta vad vi bör göra annorlunda. Nu är det en fråga om att vilja förändra. Det krävs nya beslut. Reformagendan i denna vitbok är en startpunkt med syfte att skapa ett hållbart arbetsliv.

Citaten i detta avsnitt kommer, om inget annat anges, från deltagare vid de rundabordssamtal som genomförts.

Ansvar och ledarskap

Ett primärt och centralt budskap är att det behövs ett starkare och mer konsekvent politiskt ledarskap. Det finns mycket en politiker kan göra som inte handlar om lagar, skatter och bidrag. Ledarskap är att kliva fram och peka ut en ambition. Men ledarskap är också att både ta och utkräva ansvar. När det gäller den stressrelaterade ohälsan behövs mer och bättre ledarskap.

Reformförslag

#1 Nationellt expertråd

Regeringen bör skapa ett expertråd kring stressrelaterad psykisk ohälsa som kan stödja Regeringskansliets arbete.

#2 Kunskapslyft för arbetsgivare

Ansvariga politiker, myndigheter och andra aktörer har ett gemensamt ansvar att bidra till ökad kunskap om skadlig och oskadlig stress, om vad som är farliga arbetsförhållanden och om vilka skyldigheter en arbetsgivare har. Det behövs en utbildningsinsats för arbetsgivare.

#3 Straffbara arbetsförhållanden

Det måste bli lättare att utkräva ansvar. Den som ansvarar för farliga arbetsförhållanden ska kunna ställas till svars. Det behövs en översyn av reglerna kring arbetsmiljöbrott och att förslagen om sanktionsavgifter genomförs i enighet med SOU 2022:45.

Reform 1

Nationellt expertråd

Regeringen bör skapa ett expertråd kring stressrelaterad psykisk ohälsa som kan stödja Regeringskansliets arbete.

En framgångsrik kamp mot stressrelaterad psykisk ohälsa kommer att kräva en helt ny grad av samordning på alla politiska nivåer. Samordningen måste starta hos regeringen. I dag är frågan splittrad på många olika departement. Ett konkret förslag för att öka samordningen och för att etablera en gemensam kunskapsgrund är att regeringen bör inrätta ett expertråd för stressrelaterad psykisk ohälsa, ett råd med forskare från olika discipliner som placeras centralt i Regeringskansliet och kan förse politiken med underlag och rekommendationer.

Rådet skulle kunna bli för den psykiska ohälsan vad FN:s klimatråd *The Intergovernmental Panel on Climate Change* (IPCC) är för klimatet, en länk mellan forskning och politik.

“Det krävs ett tydligare politiskt ledarskap som har tillgång till samlad kunskap kring psykisk ohälsa.”

Reform 2

Kunskapslyft för arbetsgivare

Ansvariga politiker, myndigheter och andra aktörer har ett gemensamt ansvar att bidra till ökad kunskap om skadlig och oskadlig stress, om vad som är farliga arbetsförhållanden och om vilka skyldigheter en arbetsgivare har. Det behövs en utbildningsinsats för arbetsgivare.

En del av det nya politiska ledarskapet som vi efterfrågar är att ta utbildningsansvar i frågan gentemot arbetsgivare. En förenklad bild av orsaker till stressrelaterad psykisk ohälsa försvårar ett bra förebyggande arbete. Ett grundläggande budskap bör vara att stress i sig inte är farligt. Det är brist på tillräcklig återhämtning som är problemet. Ansvaret för att undvika skadlig stress ligger hos alla men i synnerhet hos dem med makt att forma hur

vi arbetar. Ansvariga politiker, myndigheter och andra aktörer har ett gemensamt ansvar att bidra till ökad kunskap om skadlig och oskadlig stress, om vad som är farliga arbetsförhållanden och om vilka skyldigheter en arbetsgivare har. Det behövs en utbildningsinsats för arbetsgivare.

“Kunskapen om hur man kan förebygga stressrelaterad psykisk ohälsa är bristfällig på många håll. Det gäller inte minst vikten av återhämtning.”

Straffbara arbetsförhållanden

Det måste bli lättare att utkräva ansvar. Den som ansvarar för farliga arbetsförhållanden ska kunna ställas till svars. Det behövs en översyn av reglerna kring arbetsmiljöbrott och att förslagen om sanktionsavgifter genomförs i enighet med SOU 2022:45.

I dag går det inte att ställa ansvariga till svars. Den som blir sjuk lämnas ensam med frågorna – vad gjorde jag för fel? Varför utkräver ingen ansvar av de som satte mig i den här situationen?

Ingen har ännu dömts för arbetsmiljöbrott när någon blivit sjuk till följd av kronisk arbetsrelaterad stress. Det fanns förhoppningar om att den nya föreskriften om organisatorisk och social arbetsmiljö skulle göra det lättare att utkräva ansvar men så har det inte blivit. Inte ens i ett fall där ett självmord klassades som arbetsskada bedömde åklagare att det gick att väcka åtal.¹⁸

Ingen del av föreskriften om organisatorisk och social arbetsmiljö är heller kopplad till möjlighet för Arbetsmiljöverket att döma ut en sanktionsavgift, till skillnad från många andra arbetsmiljörisker i dagsläget. I utredningen SOU 2022:45, *Steg framåt, med arbetsmiljön i fokus*, finns förslag om att ge Arbetsmiljöverket befogenhet att

utfärda sanktionsavgifter om föreskrifterna för organisatorisk och social arbetsmiljö inte följs. Utredningen föreslår också att Arbetsmiljöverket får i uppdrag att införa nya eller omarbета befintliga föreskrifter för att möjliggöra att avgifter ska kunna utfärdas. Vi välkomnar förslagen och hoppas de genomförs skyndsamt.

Det måste bli lättare att utkräva ansvar. Den som ansvarar för farliga arbetsförhållanden ska kunna ställas till svars. Det behövs en översyn av reglerna kring arbetsmiljöbrott och möjligheter till att utfärda sanktionsavgifter måste genomföras i enighet med förslagen i utredningen 2022:45.

770 personer dör uppskattningsvis varje år av stroke och kranskärslssjukdom som orsakats av arbetsrelaterad stress.



Åtgärder för att förbättra arbetslivet

Under 2021 sjukskrevs 70 000 personer på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa och 75 procent av dem var kvinnor.¹⁹ Även om stressrelaterad ohälsa kan orsakas av faktorer både i och utanför arbetet finns det ett tydligt samband mellan faktorer i arbetsmiljö, stress och psykisk ohälsa.

År efter år drabbas alldeles för många. Det är individer av samma kön, från samma branscher och yrken som sjukskrivs i en större omfattning. Det duger inte. Det förebyggande arbetsmiljöarbetet måste tas på allvar. Det går att skapa hållbara arbetsplatser.



Reformförslag

#4 Haverikommission

Det bör tillsättas en nationell haverikommission som varje år gör grundliga genomlysningar av några av de mest utsatta yrkesgrupperna. Dessa bör inkludera åtgärdsprogram med tydligt ansvarsutkrävande.

#5 Redovisa arbetsmiljö

Alla kommuner och regioner ska vara skyldiga att årligen redovisa hur den stressrelaterade psykiska ohälsan ser ut i deras verksamheter genom öppna jämförelser.

#6 Jämställd arbetsmiljö

På arbetsplatser över en viss storlek ska arbetsgivaren vara skyldig att regelbundet göra undersökningar av den organisatoriska och sociala arbetsmiljön för att minska arbetsmiljöskillnader och skillnader mellan könen.

#7 Implementera tillitsreformen brett

Utveckla tillitsbaserad styrning och ledning inom statlig, regional och kommunal verksamhet.

#8 Ökat chefsstöd

Arbetsmiljöverket bör ges i uppdrag att skapa konkreta användbara stöd som kan omsättas i praktiken.

#9 Forskningsbaserade lösningar i arbetslivet

FORTE bör ges i uppdrag att finansiera implementeringsforskning kring systematiskt arbetsmiljöarbete med särskilt fokus på organisatorisk och social arbetsmiljö.

#10 Effektivisera rehabiliteringsstödet

Det arbetsplatsinriktade rehabiliteringsstödet bör ökas och inriktas helt på små och medelstora arbetsgivare.

Reform 4

Haverikommission

Det bör tillsättas en nationell haverikommission som varje år gör grundliga genomlysningar av några av de mest utsatta yrkesgrupperna. Dessa bör inkludera åtgärdsprogram med tydligt ansvarsutkrävande.

Att stärka det förebyggande arbetet handlar om att sluta acceptera den rådande ordningen. Det kan inte vara acceptabelt att samma yrken och branscher år efter år får fortsätta vara särskilt riskfyllda att arbeta i, med ökad risk att drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa.

Arbetsmiljöverket gör särskilda utredningar (djupstudier) inom områden och branscher som de ser är mer riskutsatta. Inom ramen för inspektionsverksamheten görs också projekt och kampanjer där man riktar sig mot särskilda arbetsmiljöproblem eller branscher. Detta arbete behöver utvecklas och stärkas. Det bör tillsättas en särskild nationell

kommission som varje år analyserar något eller några av de värst utsatta yrkesgrupperna. Kommissionen ska rapportera till regeringen och bör ges ett tydligt mandat att peka på nödvändiga åtgärder och var ansvaret för dessa ligger. Det ska sedan göras en ordentlig uppföljning av vad som gjorts.

Det är hög tid att utkräva ansvar för arbetsmiljöer som år efter år skapar onödigt sjukdom hos tusentals människor.

“År efter år är det i princip samma yrkesgrupper som har de högsta ohälsotalen. Ändå tillåts det fortsätta.”

Reform 5

Redovisa arbetsmiljö

Alla kommuner och regioner ska vara skyldiga att årligen redovisa hur den stressrelaterade psykiska ohälsan ser ut i deras verksamheter genom öppna jämförelser.

Att följa och redovisa skillnader i arbetsmiljön är en viktig del av ett förebyggande arbete. Det är viktigt att synliggöra och lära av de verksamheter som fungerar väl, men också att upptäcka och åtgärda långvariga och konsekventa brister, oavsett var ansvaret finns. I offentliga verksamheter är det särskilt viktigt med öppenhet och möjlighet att utkräva ansvar. Behovet blir särskilt tydligt mot bakgrund av att det är de offentliga, politiskt styrda, verksamheterna som hör till de allra

värst drabbade. Kommuner och regioner ska vara skyldiga att årligen redovisa hur den stressrelaterade psykiska ohälsan ser ut i deras verksamheter genom öppna jämförelser.

“Bristerna inom offentlig sektor är oacceptabla. Det finns ett direkt politiskt ansvar för arbetsmiljön i offentlig sektor och den borde vara en förebild att peka på, inte ett skräckexempel.

Reform 6

Jämställd arbetsmiljö

På arbetsplatser över en viss storlek ska arbetsgivaren vara skyldig att regelbundet göra undersökningar av den organisatoriska och sociala arbetsmiljön för att minska arbetsmiljöskillnader och skillnader mellan könen.

Kvinnor drabbas i högre grad än män av stressrelaterad psykisk ohälsa. Det beror på en större exponering för riskfaktorer. Kvinnodominerade sektorer och yrken har en sämre organisatorisk och social arbetsmiljö. Men även när kvinnor och män är i samma yrke eller på samma arbetsplats finns det ofta skillnader i arbetsmiljö.^{20 21} För att minska osakliga könsbaserade löneskillnader finns det sedan länge krav på lönekartläggningar. Det är hög tid att göra samma sak när det gäller arbetsmiljön. Arbetsgivare som omfattas av skyldigheten att göra lönekartläggningar ska också vara skyldiga att regelbundet göra undersökningar av den organisatoriska och sociala arbetsmiljön med särskilt fokus

på könsskillnader i syfte att minska arbetsmiljöskillnader mellan könen. Om det finns systematiska skillnader ska det finnas en plan för att åtgärda dem. Arbetsmiljöverket bör ges i uppdrag att ta fram metoder och stöd för arbetet.

“Lönekartläggningar har varit ett viktigt lagstadgat verktyg för att komma åt osakliga löneskillnader mellan män och kvinnor. Liknande verktyg bör kunna användas för att komma åt skillnader i organisatorisk och social arbetsmiljö.”

Reform 7

Implementera tillsitsreformen brett

Utveckla tillsitsbaserad styrning och ledning inom statlig, regional och kommunal verksamhet.

En kritik som ofta hörs inifrån offentlig sektor är att det som upplevs som kärnuppgiften, ta hand om patienter eller undervisa elever, trängs ut av olika administrativa uppgifter som huvudsakligen syftar till att förse högre nivåer i organisationen med olika sorters uppföljningsdata som sällan meningsfullt återkopplas tillbaka. Det var till stor del den sortens kritik som ledde till att regeringen inledde arbetet med en tillsitsreform som syftar till att förändra styrning och ledning inom offentlig sektor – låt proffsen vara proffs -

som det ibland uttrycks. Tillsitsdelegationens arbete visar hur detta kan ske. I grunden handlar det om att minska detaljstyrningen och öka handlingsfriheten. Att låta de anställda få större inflytande över hur exempelvis arbetsscheman läggs. Det bygger också på en god dialog mellan olika nivåer kring förutsättningarna för att lösa sina uppgifter och vad som är det övergripande målet med verksamheten.

I praktiken skapar det mer kontroll över det egna arbetet och bättre förutsättningar att hantera olika sorters målkonflikter. Om alla delar finns på plats reducerar det flera av de viktigaste riskfaktorerna för stressrelaterad psykisk ohälsa och bidrar till mer hållbara arbetsplatser.

Myndigheten för arbetsmiljökunskap konstaterar i sin kunskapsöversikt kring friska arbetsplatser att offentliga verksamheter ofta lider av motstridiga logiker för organisering av arbetet, och att de anställda i högre utsträckning behöver få arbeta efter sin professionslogik.²² Det kan till exempel gälla en läkare som på grund av ekonomisk styrning eller olika former av detaljreglering inte kan möta patienterna på det sätt hen bedömer som bäst. Begreppet etisk stress* har använts för att beskriva situationer där någon tvingas arbeta på ett annat sätt än vad som dikteras utifrån den egna yrkesrollen och professionen. En av deltagarna vid ett av de runda borden uttryckte skolans problem som att den har drabbats av en perfekt storm i mötet av en marknads- och byråkratisk logik.

I en rapport från Sveriges företagshälsor betonas att det systematiska arbetsmiljöarbetet bör breddas till att omfatta fler faktorer och höjas till högre hierarkiska nivåer i organisationen.²³ I sin stora tillsyn av äldreomsorgen konstaterar också arbetsmiljöverket att: *”Det har stor betydelse att inspektionsinsatsen även omfattar den beslutande nivån – politiska- och förvaltningschefs-nivån eller styrelser (huvudmannanivå). Ledningens engagemang är avgörande för att ge personalen de rätta förutsättningarna för balans mellan resurser och krav i äldreomsorgsverksamheten.”*²⁴

* Ibland används ”samvetsstress” eller ”moralisk stress”.

Nu krävs att politiker på nationell, regional och kommunal nivå fullt ut fullföljer den påbörjade tillitsreformen. Det är sannolikt en av de viktigaste reformerna för att förbygga stressrelaterad psykisk ohälsa inom offentlig sektor.

”Med all min erfarenhet och kunskap skulle jag kunna göra ett fantastiskt jobb. I grunden älskar jag det här yrket och jag vill verkligen hjälpa människor. Men jag känner inte att jag får chans. I stället drunknar jag i krav på rapportering och dokumentation och mitt arbete mäts dessutom ofta på sätt som leder fel. Jag känner mig stressad, maktlös och frustrerad. Önskar att man hade tagit vara mer på min kunskap.”

Citat från SOU 2018:38

Reform 8

Ökat chefsstöd

Arbetsmiljöverket bör ges i uppdrag att skapa konkreta användbara stöd som kan omsättas i praktiken.

Förebyggande arbete behövs på alla nivåer. Ett stort ansvar ligger centralt och högst upp. Samtidigt behövs det också bättre stöd för första linjens chefer. Det finns ett tydligt regelverk kring systematiskt arbetsmiljöarbete och gott om handledningar och kurser. Ändå vittnar många chefer om svårigheten att veta hur man faktiskt ska bära sig åt. Det är en sak att kartlägga risker och att på ett övergripande plan ta fram åtgärder. Men vad ska du konkret göra som chef för att skapa bättre förutsättningar för dina medarbetare? Det behövs en brygga mellan system och processer å ena sidan och det konkreta chefskapet å andra sidan. Arbetsmiljöverket bör ges i uppdrag att utveckla sina stöd och sin

rådgivning för att skapa konkret och användbar hjälp åt första linjens chefer för att åstadkomma bättre arbetsmiljö.

”Chefer upplever ofta att planer och analyser bara blir ännu en börda. De står ändå ensamma när det gäller att lösa de konkreta problemen.”

Reform 9

Forskningsbaserade lösningar i arbetslivet

FORTE bör ges i uppdrag att finansiera implementeringsforskning kring systematiskt arbetsmiljöarbete med särskilt fokus på organisatorisk och social arbetsmiljö.

Det finns god kunskap om vad som på en övergripande nivå skapar friska arbetsplatser. Det finns också mycket forskning om vilka faktorer i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön som utgör risk- och friskfaktorer på en individuell nivå. Det finns betydligt mindre kunskap om hur man implementerar dessa och faktiskt får till stånd förändring. Vilka interventioner och åtgärder är de mest effektiva för att förbättra arbetsmiljön och förebygga stressrelaterad psykisk ohälsa? Det finns kunskapsluckor att fylla. Det statliga

forskningsrådet FORTE bör ges i uppdrag att finansiera implementeringsforskning med särskilt fokus på att förbättra den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.

”Det finns relativt lite forskning kring framgångsfaktorer vid implementering av ett systematiskt arbetsmiljöarbete.”

Effektivisera rehabiliteringsstödet

Det arbetsplatsinriktade rehabiliteringsstödet bör ökas och inriktas helt på små och medelstora arbetsgivare.

I synnerhet små arbetsgivare behöver bättre stöd när en anställd drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa. Det är svårt att hantera sjukfall i en liten verksamhet som både är sårbar och saknar de resurser som finns hos stora arbetsgivare. I dag finns ett stöd – arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd – som går att använda både för att förebygga sjukfall och för att underlätta återgång i arbete.

Trots att stödet gjorts om relativt nyligen används det långtifrån i den utsträckning som är tänkt. Varje år blir det mycket pengar över. Stödet används dessutom i väldigt liten utsträckning av just de små- och medelstora arbetsgivare som kanske skulle ha störst nytta av det. Tanken är god men dagens modell fungerar inte. Att göra stödet mer generöst men samtidigt avgränsa det till små- och medelstora arbetsgivare skulle kunna vara en lösning för att effektivisera stödet och nå de resultat som är tänkt.



Små arbetsgivare behöver bättre stöd när en anställd drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa. Det går att ansöka om arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd, men det används i väldigt liten utsträckning. Vi föreslår att göra stödet mer generöst och samtidigt avgränsa det till små-och medelstora arbetsgivare för att effektivisera stödet till att nå de resultat som är tänkt.

Bättre vård och rehabilitering

Utöver ett bra förebyggande arbete behöver tillgången till vård och stöd förbättras ordentligt för dem som drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa. I dag finns det betydande brister både vad gäller tillgång till god vård och ett samlat stöd och ansvar för att hjälpa människor tillbaka.



Reformförslag

#11 Kartlägg vård

Socialstyrelsen bör ges i uppdrag att kartlägga tillgången till vård vid stressrelaterad psykisk ohälsa.

#12 Utveckla primärvården

Alla regioner måste säkerställa att det finns god tillgång till strukturerade vårdprocesser i primärvården och tillräckliga resurser för detta.

#13 Forskning om behandling

I sin roll som forskningspolitisk rådgivare till regeringen bör Vetenskapsrådet ges i uppdrag att analysera förutsättningarna, såväl ekonomiska som organisatoriska, för forskning kring behandling av stressrelaterad psykisk ohälsa.

#14 Stärk rehabiliteringskoordinatorerna

Rehabiliteringskoordinatorerna bör ges ett vidgat uppdrag och kraftigt ökade resurser.

#15 Samlad rådgivning på 1177

Upprätta en särskild kontaktväg hos 1177 för personer med psykisk ohälsa. Det bör vara en tjänst som utöver rådgivning kring vård också har kunskap kring andra tjänster, stöd och regelverk som är viktiga för målgruppen.

#16 Förenklad myndighetskommunikation

Regeringen bör ge alla berörda myndigheter ett särskilt uppdrag att se över sin kommunikation med målgruppen.

Reform 11

Kartlägg vården

Socialstyrelsen bör ges i uppdrag att kartlägga tillgången till vård vid stressrelaterad psykisk ohälsa.

Idag har de som drabbats av stressrelaterad psykisk ohälsa inte tillgång till likvärdig vård. Vilken vård du får och hur mycket vård som ges beror på var i landet du bor. Vård och stöd är på många håll begränsad och möter ännu inte behoven.²⁵

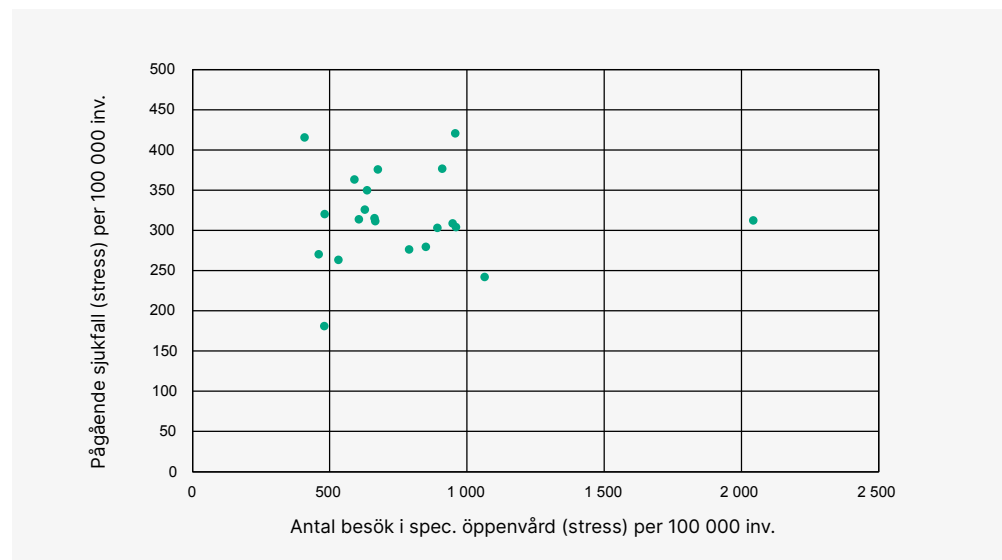
Majoriteten av de som drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa söker vård inom primärvården. Idag finns det otillräcklig kunskap om vårdens omfattning och vilken behandling som faktiskt ges där, vilket också gör det svårt att utvärdera det som görs. En mindre andel av patienterna får vård inom den specialiserade öppenvården. När det gäller utbudet av specialiserad öppenvård går det däremot att få en bild, åtminstone av vårdens omfattning.

Det är uppenbart att det finns stora regionala skillnader i antalet besök inom specialistvården, från cirka 400 (Västra Götaland) till drygt 2000 (Stockholm) besök per 100 000 invånare.

Skillnaderna kan eventuellt tyda på ojämlik vård eftersom de inte helt kan förklaras av hur många som är sjukskrivna i respektive region (se Figur 2).

Med tanke på hur många som drabbas är det anmärkningsvärt att det i så stor utsträckning saknas kunskap om vårdens omfattning, vilken behandling som faktiskt utförs, riktlinjer för hur vården ska bedrivas och att det finns så få forskningsstudier kring behandling av stressdiagnoser. Regeringen bör snarast ge Socialstyrelsen i uppdrag att kartlägga tillgången till vård vid stressrelaterad psykisk ohälsa.

Figur 2 Besök i specialiserad öppenvård för stress och pågående sjukfall med stressdiagnos per 100 000 invånare, regionnivå, 2021



Källor: Försäkringskassan, Socialstyrelsens statistikdatabas, SCB och egna beräkningar.

Reform 12

Utveckla primärvården

Alla regioner måste säkerställa att det finns god tillgång till strukturerade vårdprocesser i primärvården och tillräckliga resurser för detta.

Stressrelaterad psykisk ohälsa är ett vitt begrepp som omfattar flertalet stressdiagnoser som exempelvis akut stressreaktion, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), anpassningsstörning, reaktioner på svår stress och utmattnings syndrom. Här återfinns både individer med lindriga symtom som fungerar väl i vardagen, till patienter med svåra symtom som har stora problem att hantera vardagliga uppgifter och aktiviteter.

Primärvården är, för de allra flesta, första mötet med hälso- och sjukvården. I primärvården finns en möjlighet att förebygga och förhindra sjukdom hos de som har lindriga symptom och samtidigt behandla eller remittera

de med svårare stressrelaterad ohälsa. Svår stressrelaterad ohälsa, exempelvis utmattningssyndrom, är svårbehandlat. Sjukskrivningarna blir ofta långa och vägen tillbaka lång och svår. Det ställer höga krav på vården som behöver kunna möta alla där de befinner sig. Ett gott exempel är det vårdprogram som tagits fram vid Gustavsbergs vårdcentral i Stockholm, där det finns en tydlig stegvis process som börjar med stöd till självhjälp och som sedan kan trappas upp vid behov.²⁶

Det finns mycket att vinna på att förebygga sjukdom men även på att det finns god tillgång till vård innan sjukdomsförloppet gått långt. Ett grundläggande krav är att det, oberoende av var du bor, ska vara låga trösklar till vård. Alla regioner måste säkerställa att det finns god tillgång till strukturerade vårdprocesser i primärvården och tillräckliga resurser för detta.

Reform 13

Forskning om behandling

I sin roll som forskningspolitisk rådgivare till regeringen bör Vetenskapsrådet ges i uppdrag att analysera förutsättningarna, såväl ekonomiska som organisatoriska, för forskning kring behandling av stressrelaterad psykisk ohälsa.

Det finns betydande kunskapsluckor och ett stort behov av forskning kring behandling av stressrelaterad psykisk ohälsa.²⁷

Det gäller i synnerhet behandling vid svår stressrelaterad psykisk ohälsa, exempelvis vid utmattningssyndrom.

Väl utformad KBT-behandling, även internet-baserad, tycks kunna minska symtom.^{28 29} Forskning pekar även på att det är gynnsamt att involvera arbetsplatsen tidigt för tidigare återgång i arbete.³⁰ Trots denna kunskap saknas det behandling som vi med säkerhet

vet leder till ett snabbare tillfrisknande och återgång i arbete, för en stor patientgrupp med ett ofta utdraget sjukdomsförlopp. För att ge de drabbade bättre behandling som är vetenskapligt belagd behövs det både mer forskning och bättre förutsättningar för denna.

I sin roll som forskningspolitisk rådgivare till regeringen bör vetenskapsrådet ges i uppdrag att analysera förutsättningarna, såväl ekonomiska som organisatoriska, för forskning kring behandling av stressrelaterad psykisk ohälsa. I uppdraget bör ingå att ge rekommendationer kring hur forskningen kan stärkas. En förebild för hur man kan arbeta kan vara det program i Storbritannien (IAPT) som skapat en kraftigt ökad tillgång till behandlingar vid depression och ångest, men som också bygger på en systematisk insamling av data vilket möjliggör noggrann uppföljning och forskning.³¹

För att ge de drabbade bättre behandling som är vetenskapligt belagd behövs det både mer forskning och bättre förutsättningar för denna. Det finns exempel som skapat en kraftigt ökad tillgång till behandlingar vid depression och ångest, men som också bygger på en systematisk insamling av data vilket möjliggör noggrann uppföljning och forskning som skulle kunna användas som förebild.

Reform 14

Stärk rehabiliteringskoordinatorerna

Rehabiliteringskoordinatorerna bör ges ett vidgat uppdrag och kraftigt ökade resurser.

För många som drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa kan det vara en lång väg tillbaka till god hälsa och till arbete fullt ut. Det slår hårt på många sätt, både privat- och samhällsekonomiskt. Många kan vittna om att det är en tung process där mycket ansvar vilar på den som är sjuk att själv koordinera och hålla ihop processen mellan exempelvis arbetsgivare, sjukvården och Försäkringskassan. Många sjuka har inte den förmågan. Så ska det inte behöva vara. Det handlar inte bara om att få tillgång till olika typer av stöd och insatser, de måste också hänga ihop och vara koordinerade. För sjukskrivna finns det i viss utsträckning så kallade rehabiliteringskoordinatorer inom primärvården, och andra delar av vården, som kan vara ett stöd. Koordinatorerna är dock väldigt inriktade på sjukskrivningsprocessen och har ofta begränsade förutsättningar att utföra sina arbetsuppgifter fullt ut.³² Det behövs betydligt bättre stöd för dem som är drabbade.

Koordinatorerna bör ges kraftigt ökade resurser och betydligt mer tid per patient. Uppdraget bör också vidgas till att även omfatta patienter som har behov av koordinerade insatser men som inte är aktuella för sjukskrivning. Rehabiliteringskoordinatorerna bör ges ett vidgat uppdrag och kraftigt ökade resurser.

“Ingen har ansvar för uppföljning och kontinuitet. Jag kan gå igenom ett rehabiliteringsprogram och när det är klart händer ingenting. Plötsligt kommer det en kallelse till något helt nytt. Hur det hänger ihop får jag inte veta. Alldeles för mycket ansvar ligger på den som är sjuk att själv hålla ihop alla processer.”



Reform 15

Samlad rådgivning på 1177

Upprätta en särskild kontaktväg hos 1177 för personer med psykisk ohälsa. Det bör vara en tjänst som utöver rådgivning kring vård också har kunskap kring andra tjänster, stöd och regelverk som är viktiga för målgruppen.

Att navigera i vården kan vara svårt för många, för den som är drabbad av stressrelaterad psykisk ohälsa kan det vara än svårare. Det är dessutom en stor utmaning att hävda sina rättigheter och förstå vad man har rätt till och vilka sorters stöd som faktiskt finns.

Det bör inrättas en särskild kontaktväg hos 1177 för personer med psykisk ohälsa. Det bör vara en tjänst som utöver rådgivning kring vård också har kunskap kring andra

tjänster, stöd och regelverk som är viktiga för målgruppen, det kan gälla Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, LSS med flera. Detta kan vara särskilt viktigt för den som drabbats av stressrelaterad psykisk ohälsa, men bör vara till för alla med psykisk ohälsa.

“Det är hopplöst att försöka förstå vilka rättigheter man har. Jag önskar att det fanns någon man bara kunde ringa som faktiskt visste något.”

Reform 16

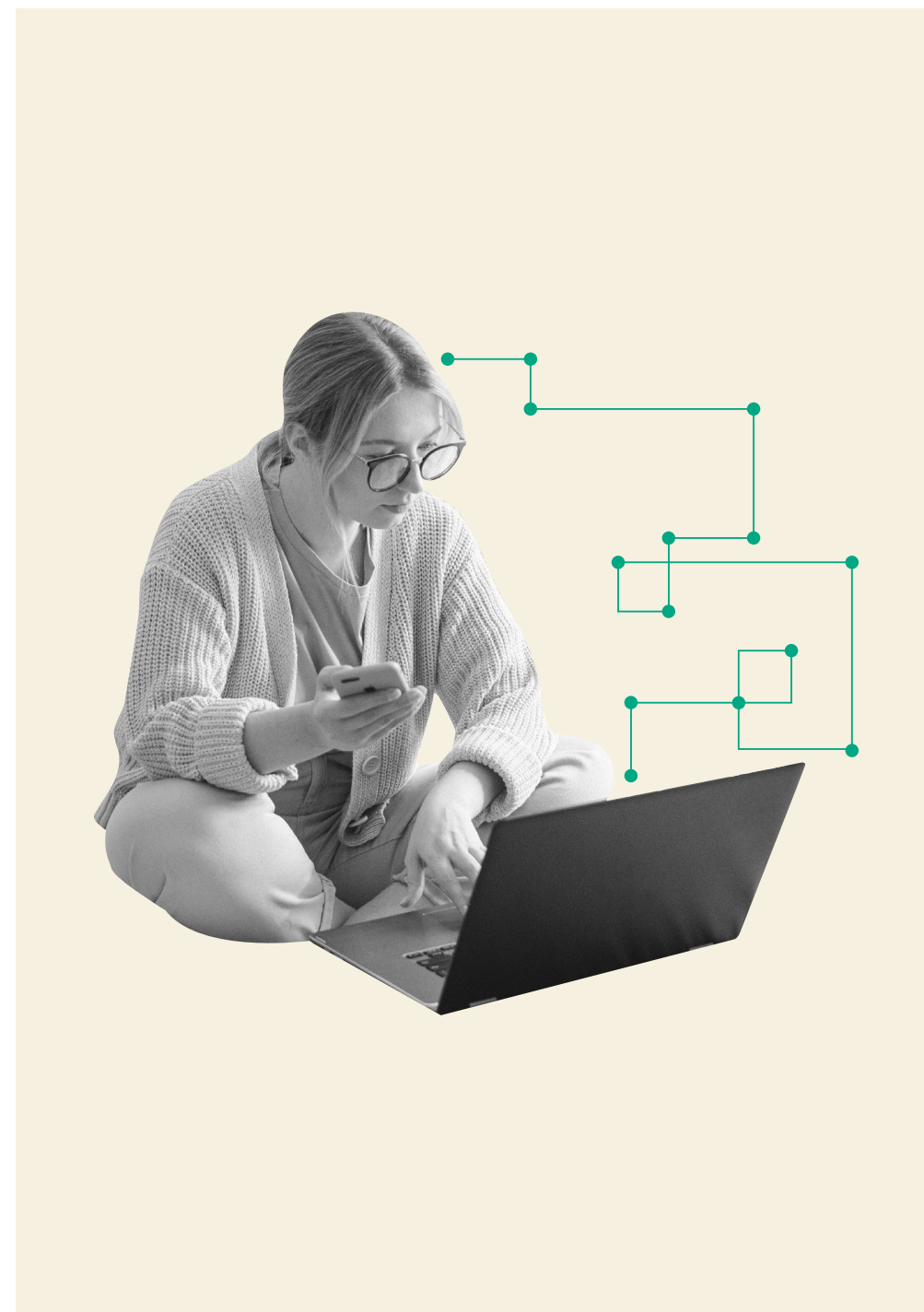
Förenklad myndighetskommunikation

Regeringen bör ge alla berörda myndigheter ett särskilt uppdrag att se över sin kommunikation med målgruppen.

Myndigheter och andra aktörers kommunikation är ofta en utmaning för den som är sjuk. Den är särskilt utmanande vid stressrelaterad psykisk ohälsa, då kognitiva funktioner kan vara kraftigt nedsatta. Den kognitiva nedsättningen kan exempelvis påverka förmågan att ta in och förstå information, samt upprätthålla koncentrationen över tid. En blanketts utformning som rör ett nödvändigt stöd kan vara en utmaning. Myndigheter har ett ansvar att anpassa sin kommunikation och sina rutiner efter medborgarnas behov. När det gäller målgruppen med stressrelaterad psykisk ohälsa finns mycket kvar att göra. Kommunikation handlar delvis om utformning av blanketter, men minst lika viktigt är bemötande, tillgänglighet och öppenhet i samtal och dialog.

Regeringen bör ge alla relevanta myndigheter i uppdrag att se över sin kommunikation med målgruppen. Ambitionen bör vara att lyssna på vilka behov och utmaningar som finns och att så långt som möjligt underlätta för dem som är beroende av dessa kontakter.

“Alla papper och alla blanketter är den värsta stressfaktorn. Tänk om myndigheter var skyldiga att göra allt begripligt även för den som är sjuk.”



Prevention börjar redan hos barn och unga

Stressrelaterad psykisk ohälsa drabbar inte bara personer i arbetslivet. Det är också ett vanligt problem hos unga, främst flickor. Insatser i skolan är därför viktiga för att fånga upp och sätta in stöd tidigt i livet, samt att förebygga och bidra till bättre hälsa senare i livet. Att tidigt diskutera och få användbara verktyg för att förebygga just stressrelaterad psykisk ohälsa är en viktig del av förberedelsen för vidare studier och arbetsliv. Barn och unga glöms ofta bort när det är dags att tala om åtgärder.

Reformförslag

#17 En ny kursplan

Den psykiska hälsan bör ges en mycket tydligare plats i kursplanerna för idrott och hälsa.

#18 Stärk elevhälsan

Skolhälsovården måste bli bättre på att arbeta med psykisk hälsa.

#19 Kartlägg skolans arbete

Alla kommuner bör få i uppdrag att kartlägga sina skolors arbete med elevernas psykiska hälsa och redovisa hinder och möjligheter.

Reform 17

En ny kursplan

Den psykiska hälsan bör ges en mycket tydligare plats i kursplanerna för idrott och hälsa.

Alla behöver bli bättre på att se och tala om psykisk sjukdom och ohälsa. Det går framåt men fortfarande är stigmat betydande och det finns en stor brist på kunskap. Det är helt avgörande att samtal om hälsa även inkluderar psykisk hälsa. Det förebyggande arbetet måste börja tidigt, då den psykiska hälsan hos barn och ungdomar är betydande och har ökat.^{33 34}

Skolan är en central arena för både kunskaps-spridning och tidig upptäckt av problem. Även om det finns stor anledning att vara försiktig med att ge skolan nya uppdrag är det svårt att komma ifrån att arbetet med psykisk hälsa behöver stärkas. Det bör ske på flera sätt. I dagsläget spelar den psykiska hälsan en mycket undanskymd roll i ämnet Idrott och hälsa, detta gäller både i grund- och gymnasieskolan. Med tanke på att den psykiska hälsan spelar en så viktig roll för barn och unga är det inte acceptabelt. Med förebyggande

verktyg som lyfter fram hur exempelvis sömn, återhämtning, kost, motion, krav och prestation inverkar på psykisk hälsa och hjärnans funktion - står våra barn och unga bättre rustade för framtiden. Den psykiska hälsan bör ges en mycket tydligare plats i kursplanerna för idrott och hälsa.

“Hade bara någon sett mig tidigare hade jag kunnat undvika så många år av lidande. Det var ingen som fattade och jag hade ju ingen aning om att jag kunde ha en diagnos.”

Reform 18

Stärk elevhälsan

Skolhälsovården måste bli bättre på att arbeta med psykisk hälsa.

Elevhälsans arbete behöver stärkas. Skolinspektionen konstaterade i en omfattande granskning 2015 att *“elevhälsan i de granskade skolorna inte arbetar på ett sätt som fullt ut stödjer eleverna i att utveckla och bibehålla psykisk hälsa, eller i att bemöta och förhindra uppkomst av psykisk ohälsa. Elevhälsans arbete i de granskade skolorna motsvarar därmed inte elevernas behov.”*³⁵ Skolinspektionen pekar på att det psykologiska perspektivet ofta saknas.

Skolans elevhälsoarbete omfattar förstås alla i skolan, men elevhälsan spelar en särskilt viktig roll. Det är avgörande att den psykiska hälsan spelar en central roll i elevhälsans arbete. Det handlar både om att förebygga ohälsa och om tidig upptäckt, samt bra stöd när någon drabbas. Skolhälsovården måste mycket tydligare och systematiskt integrera frågor om psykisk hälsa i sin verksamhet och i hälsoundersökningar.

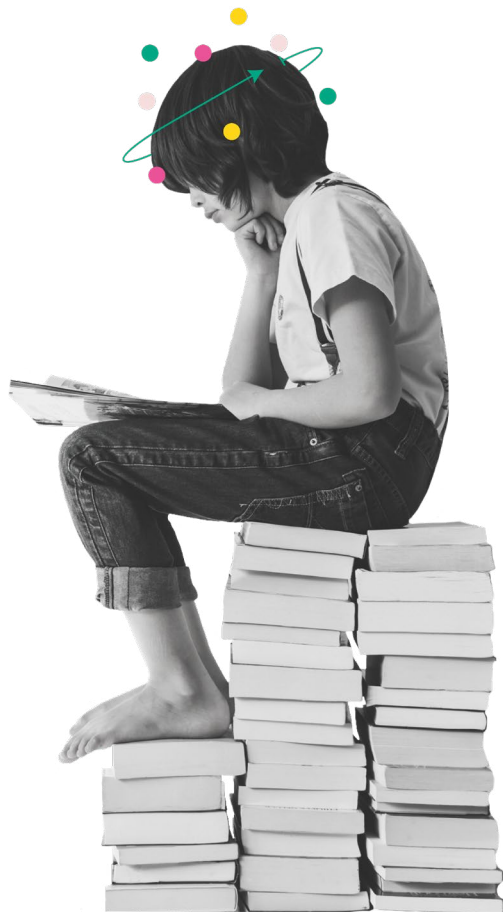
Reform 19

Kartlägg skolans arbete

Alla kommuner bör få i uppdrag att kartlägga sina skolors arbete med elevernas psykiska hälsa och redovisa hinder och möjligheter.

Idag har vi mycket begränsad kunskap om hur skolor samlat arbetar med psykisk hälsa. Därmed saknas i stor utsträckning också insikter kring vilka möjligheter och hinder som finns för att förbättra och stärka arbetet. Alla kommuner bör ges i uppdrag att kartlägga sina

skolors arbete och redovisa vilka hinder och möjligheter som finns för arbetet mot psykisk ohälsa. Målet måste vara att alla skolor arbetar systematiskt och kunskapsbaserat mot psykisk ohälsa.



Slutord

Stressrelaterad psykisk ohälsa är en onödig sjukdom som går att förebygga. Det är ett av de avgörande budskapen i denna vitbok.

Vi har lyft fram reformförslag på nationell, regional och kommunal nivå som adresserar ansvar och ledarskap, åtgärder i arbetslivet, vård och rehabilitering samt prevention hos barn och unga. Dessa bygger på råd och insikter från forskare, experter, arbetsgivare och drabbade. Reformförslag som även kan kopplas till Agenda 2030.

Vi vill se ett samhälle där färre drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa, där kvinnor och män kan gå till jobbet och utvecklas, göra ett bra jobb och samtidigt ha energi över när arbetsdagen är slut. Ett hållbart arbetsliv som vi mår bra av.

Sedan den första utgåvan av *Stresslarmet för ett hållbart arbetsliv*, trycktes 2020, är ni många som har bidragit till positiv förändring på området. Samtidigt är problemen lika stora då som nu. Hållbar strukturell förändring tar tid. Den förändringen kan du vara med och bidra till. Ditt engagemang är viktigt.

Ju fler vi blir som tillsammans adresserar möjligheter och lösningar, som lyfter fram kunskap och goda exempel, krokar arm och samlar oss i ett gemensamt engagemang och en stark ambition - desto snabbare kan fler få ett friskare arbetsliv. Var en del av förändringen du också - ta del av reformerna och påverka där du kan.

Låt oss gemensamt sträva mot ett tydligt ledarskap för att förebygga den stressrelaterade psykiska ohälsan och ta oss an de strukturella frågorna och lösa dem.

Nu ställer vi in siktet på ett hållbart arbetsliv och ett friskare Sverige.

Referenslista

1

Försäkringskassan (2020), Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser.

2

Savic, I. Structural changes of the brain in relation to occupational stress. Cereb Cortex. 2015 Jun;25(6):1554-64.

3

I Savic, A Perski, W Osika. MRI Shows that Exhaustion Syndrome Due to Chronic Occupational Stress is Associated with Partially Reversible Cerebral Changes. Cereb Cortex. 2018 Mar 1;28(3):894-906.

4

Blix E, Perski A, Berglund H, Savic I (2013) Long-Term Occupational Stress Is Associated with Regional Reductions in Brain Tissue Volumes. PLoS ONE 8(6): e64065.

5

Malmberg Gavelin H., Stigsdotter Neely A., DunåsT., Eskilsson T., Slunga Järnholm L.,Boraxbekk C.J.. Mental fatigue in stress-related exhaustion disorder: Structural brain correlates, clinical characteristics and relations with cognitive functioning. Neuroimage Clin. 2020;27:102337. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32652491>

6

Golkar A., Johansson. E, Kasahara. M, Osika. W, Perski. A, Savic. I. The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. PLoS One. 2014 Sep 3;9(9):e104550.

7

Folkhälsomyndigheten. Folkhälsodata [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2022. Hämtad från: http://fohmapp.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/A_Folkhalsodata/A_Folkhalsodata__B_HLV__dPsykhals/hlv1psyaald.px/table/tableViewLayout1/

8

<https://www.svt.se/special/sjuktstressad/1/>

9

www.arbetsmiljoforum.se/nyheter/hoegt-pris-foer-sjuknaervaron/

10

Arbetsmiljöverket (2020), Projektrapport Äldreomsorgen 2017–2019.

11

Marta Szebehely, Anneli Stranz & Rebecka Strandell, Vem ska arbeta i framtidens äldreomsorg?, Arbetsrapport/Institutionen för socialt arbete, 2017-1.

12

Cerdas, S., Härenstam, A., Johansson, G., & Nyberg, A. (2019). Development of job demands, decision authority and social support in industries with different gender composition - Sweden, 1991-2013. BMC Public Health, 19.

13

SOU 2017:35 (sid. 208)

14

FORTE (2016), Arbetsmiljö i kvinnodominerade sektorer - Regeringsuppdrag att genomföra en förstudie inför utlysning av forskningsmedel.

15

Vårdanalys (2015), Psykisk hälsa - ett gemensamt ansvar, Rapport 2015:10.

16

SOU 2018:90

17

SKR (2019), Slutrapport, Uppdrag psykisk ohälsa.

18

<https://www.resume.se/alla-nyheter/baramanniska/jobbstressen-blev-peters-dod/>

19

Försäkringskassan. Försäkringskassans statistikdatabas. Startade sjukfall <14 dagar, diagnoskod F43.

20

Arbetsmiljöverket (2016). Kvinnor och mäns arbetsvillkor – betydelsen av organisatoriska faktorer och psykosocial arbetsmiljö för arbets- och hälsorelaterade utfall.

21

Arbetslivsinstitutet (2000), Hur kan könsskillnader i arbets- och livsvillkor förstås?

22

MYNAK (2020), Faktorer som skapar friska och välmående arbetsplatser, Rapport KS 2020:2.

23

Sveriges Företagshälsor (2019) Arbetsmiljö, hälsa och organisation – hur hänger det ihop och varför?

24

Arbetsmiljöverket (2020), Projektrapport Äldreomsorgen 2017–2019.

25

SKR (2019) Insatser för psykisk ohälsa och långvarig smärta.

26

<https://www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.se/utbildning/stegvis-vard/stress-och-utmattning/>

27

https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/for_vardgivare/behandlingrehabilitering/

28

Elin Lindsäter, Cognitive behavioral therapy for stress-related disorders, KI (2020).

29

Heber E, Ebert DD, Lehr D, Cuijpers P, Berking M, Nobis S, Riper H. The Benefit of Web- and Computer-Based Interventions for Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Med Internet Res. 2017 Feb 17;19(2):e32.

30

Wallensten J, Åsberg M, Wiklander M, Nager A. Role of rehabilitation in chronic stress-induced exhaustion disorder: A narrative review. J Rehabil Med. 2019 May 13;51(5):331-342.

31

David M Clark, Lauren Canvin, John Green, Richard Layard, Stephen Pilling, Magdalena Janecka, Transparency about the outcomes of mental health services (IAPT approach): an analysis of public data, Lancet 2018; 391: 679–88.

32

SKR (2018) Rehabiliteringskoordinering inom hälso- och sjukvården.

33

Folkhälsomyndigheten (2018), Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga? – Utvecklingen under perioden 1985–2014.

34

Socialstyrelsen (2017), Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. –Till och med 2016.

35

Skolinspektionen (2015), Elevhälsa - elevers behov och skolans insatser.

Kontakta oss

Kontakt

Växel: 08-40 60 800

Gåva: 020-523 523

info@hjärnfonden.se

Postadress

Stora Nygatan 26

111 27 Stockholm

Sverige

Arbetet med denna vitbok har möjliggjorts av stöd från Postkodlotteriet.

Projektledare
Lisa Kopp och Anna Ökvist.

42

43

Hjärnfonden arbetar för ett samhälle där alla hjärnor når sin fulla potential, fria från sjukdomar. När vi lägger kraft bakom forskning, sprider kunskap och bryter stigma förändrar vi livet för fler. Tillsammans accelererar vi utvecklingen till ett samhälle som ser till hjärnans bästa.

Tänk om! Tänk på hjärnan.



Swisha 90 112 55 eller skanna
QR-koden med Swish-appen
och stöd forskningen om hjärnan.

