



FOTO: MATS UTBULT

När önskade arbetstider skadar den som önskar

AV MATS UTBULT, 24 NOVEMBER 2015

När anställda själva får välja arbetstider blir schemat ibland hälsofarligt. Chefen har ett ansvar för att hindra människor från att "tokjobba". Det säger Göran Kecklund, forskare som i 25 år ägnat sig åt hur man förlägger arbetstid så att det minimerar hälsorisker.

Göran Kecklund arbetar på Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet och har länge samarbetat med Torbjörn Åkerstedt, som är Sveriges främste forskare när det gäller sömn och arbetsmiljö. Och det är just sömnen, och bristen på sömn, såväl kvalitet som mängd, som är den stora frågan när det gäller arbetstid på nätter, tidiga morgnar och kvällar.

Sätt gränser för det önskbara

Arbetstidens förläggning är ett av tre problemområden i Arbetsmiljöverkets nya föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö (se faktaruta). Göran Kecklund gläder sig åt att föreskriften nu tydligt gör den här frågan till en arbetsmiljöfråga, som arbetsgivarna har ett ansvar för.

- Det är alltför många, både arbetsgivare och fack, som hittills inte har sett arbetstidens förläggning som något som har med arbetsmiljö att göra, säger han,

Skulle man bara se till anställdas hälsa, skulle man förstås inte ha något nattarbete, inte heller tidiga morgnar och sena kvällar. Framförallt nattarbete är helt mot människans biologi och riskerna är väl belagda i forskning. Men det finns ju en rad verksamheter där arbete måste pågå dygnet runt, som vård, omsorg och kollektivtrafik. Och då gäller det att minimera skadorna, och framförallt inte göra ont värre genom ogenomtänkta arbetstidsscheman, menar Göran Kecklund.

På många håll är det populärt med "tvättstugemodeller" där de anställda själva får skriva upp sig på de arbetspass som de vill arbeta. Och så länge de anställda sagt att de är nöjda, har alltför många chefer avstått från att bry sig om konsekvenserna, konstaterar han:

- I teorin är det rätt att man ska få påverka sitt eget arbetstidsschema, för att få en bättre balans mellan arbetsliv och privatliv. Men det måste finnas gränser, för det är inte ovanligt att anställda väljer att förlägga arbetstiden så att det skadar deras hälsa, framförallt på lång sikt.

Varning för rygg-mot-rygg-pass

Den viktigaste frågan här handlar om att få tillräckligt lång dygnsvila. Och en av de största fällorna är att individen packar ihop arbetstid så mycket som möjligt, för att sedan få så lång helgledighet som möjligt. Det kan man göra genom långa arbetspass, tolv timmar i sträck. Ett annat vanligt sätt är att jobba pass som är "rygg mot rygg": ett kvällspass följt av ett morgonpass. På så sätt kan man sluta tidigt på fredagen och börja sent på måndagen.

Göran Kecklund menar att tolvtimmarspass kan fungera i en del verksamheter, som processindustri med mycket övervakning i kontrollrum - men inte i exempelvis vårdjobb:

- Där är det en helt annan femma! Det är ett besvärligt fysiskt och psykiskt arbete där de ofta inte tar sig tid att ta en paus och då gäller det att vara försiktig med passens längd. Man borde inte arbeta mer än åtta timmar i vården.

"Rygg-mot-rygg"-passen är aldrig bra, slår han fast. Det blir inte tillräckligt med sömn och återhämtning när man slutar klockan elva på kvällen och sen börjar jobba igen sju morgonen därpå.

- När jag diskuterar de här frågorna med människor från arbetsplatser, så talar jag mycket om att skapa hållbara arbetstider, på lång sikt. Hur du arbetar skift när du är 30 påverkar din hälsa när du blir 60+. Men den som är 30 ser ofta främst till hur de ska klara dagens dilemman med att lämna barn på dagis, skjutsa till fotbollsträning, möten i föreningen, umgänge med vänner och familjeliv. I diskussionerna blir det ofta en konflikt mellan mitt långsiktiga perspektiv och deras kortsiktiga. Ett centralt problem är hur man kan förena att klara dagens livspussel med att man inte sliter ut sig.

Hur du arbetar skift när du är 30 påverkar din hälsa när du blir 60+.

Bristande sömn och återhämtning, som en följd av skadliga arbetstider som anställda själv har valt, kan redan på kort sikt skada verksamheten i form av sjukskrivningar, både kortidssjukskrivningar och långtidssjukskrivningar - och olyckor.

- I vården talar man mycket om patientsäkerhet, men alltför ofta har man då inte med faktorer som arbetstiderna, stressen och sömnbristen. Brister i patientsäkerhet har många gånger samband med att anställda inte har följt fastställda procedurer och rutiner. Men det finns ju en anledning till att de inte har gjort det, vårdens anställda är ju inte dumma och nonchalanta.

Rättvis fördelning av måste-passen och skitpassen

Göran Kecklund ser fler problem med tvättstugemodellen, som arbetsgivaren med den nya arbetsmiljöföreskriften måste ta ett större ansvar för:

- Alla kan inte få som de vill ha det. I en verksamhet som pågår dygnet runt under veckans alla dagar finns det pass som ingen vill ha - hur fördelar vi dem? Det finns en risk för att det blir några lojala pliktmänniskor som tar måste-passen och skitpassen, medan andra med stora egon och vassa armbågar ser till att de får mycket bättre scheman. Det blir ingen bra

social arbetsmiljö av det. Därför har arbetsgivaren ett ansvar för att ett inflytande över arbetstiderna sker på ett rättvist sätt och inte bara överläter fördelningen på de anställda själva.

Det vore bra, menar han, om parterna på en arbetsplats kunde komma överens om en policy för hur man förlägger arbetstid på ett rättvist och hälsosamt sätt – samtidigt som arbetstiderna förstås passar med verksamhetens bemanningsbehov.

Mer att läsa

Stressforskningsinstitutet har ett temablad: Skiftarbete, hälsa och säkerhet (10 sidor), och publicerade 2012 rapporten Vad kännetecknar bra och dåliga skiftscheman (30 sidor), som bygger på ett forskningsprojekt som fack och arbetsgivare givit stöd genom AFA Försäkring.

Med stöd från Sveriges kommuner och landsting och Vårdförbundet tog forskarna 2010 fram skriften "Arbetstider, hälsa och säkerhet" som sammanfattar forskningsresultat, med fokus på arbete i vården (124 sidor). Göran Kecklund menar att man skulle behöva uppdatera den skriften, och kanske också göra en kort och enkel sammanfattning av det viktigaste, både råd och rön, riktad till anställda i kommuner och landsting. Något liknande har stressforskarna gjort i samarbete med fack och arbetsgivare inom pappersindustrin: "Skiftnyckeln" (20 sidor).



NYHETSREV

Läs mer om arbetsmiljö och få tips till ditt eget arbete!

Prenumerera på Suntarbetslivs nyhetsbrev. [Läs mer!](#)

Jag är...	▼
Inom:	▼
E-postadress	

Registrera

Suntarbetsliv – parter för prevention

De fackliga organisationerna i samverkan med Sveriges Kommuner och Landsting samt Pacta



Sveriges
Kommuner
och Landsting

Kommunal.



Fjäderpartiet



Akademikerförbundet SSR



Sveriges
läkarförbund



VÅRDFÖRBUNDET

AkademikerAlliansen



Läraryrket



LÄRARNAS
RIKSFÖRBUND

VISION

PACTA

!edarna

Sveriges överföringssektor