

CHEFFENS SKÄRMSLAVERI



Så påverkar digitaliseringen
svenska chefers hälsa

En rapport från Ledarna inom privat tjänstesektor



LPT
LEDARNA PRIVAT
TJÄNSTSEKTOR

Innehållsförteckning

Bakgrund	6
Introduktion	7
Hur mår svenska chefer i privata tjänstesektorn?	8
Var tredje chef upplever jobbstress dagligen	9
Många arbetsgivare arbetar inte förebyggande för att motverka stress	11
Vad skapar stress hos chefen?	12
Stress kopplat till digitala verktyg på jobbet	13
De främsta utmaningarna med digitala arbetssätt	14



Många chefer ser samtidigt fördelar med digitala verktyg i arbetet 16

Chefens skärmlaveri 17

Digital kontakt efter arbetstid 19

Cheferna tar kontakt med andra efter arbetstid 20

Chefer jobbar över och på semestern

Att arbeta efter arbetstid – ett tecken i tiden 21

Sammanfattning 22

Mer information och verktyg 23



Bakgrund

Påtryckningar, krav och förväntningar samt obalans mellan jobb och fritid leder till att färre lockas av chefstiteln och att många hoppar av sina chefsroller. Hur de chefer som ändå stannar kvar mår, påverkar hela organisationen. LPT, Ledarna inom privat tjänstesektor, har sedan 2018 arbetat med temat "Hälsa för chefer" för att uppmärksamma chefens vardag.

Den här rapporten är en fortsättning på detta arbete och tar sitt fokus på den ofrånkomliga digitala utvecklingen som chefer måste – och borde – förhålla sig till för att arbeta smart och effektivt.

Vi vill med denna rapport kartlägga och belysa hur digitalt stressade ledare inom den privata tjänstesektorn är idag. Vår förhoppning är att rapporten kan ligga till grund för en fortsatt diskussion kring vilka åtgärder som krävs för att säkra ett hållbart ledarskap i en digitaliserad värld.

Hur rapporten genomförts

Denna rapport sammanfattar en kvantitativ webbundersökning genomförd via *Questback Essentials* på uppdrag av LPT, Ledarna inom privat tjänstesektor. Under perioden 16 maj till den 7 juni 2019 genomfördes totalt 1704 intervjuer bland LPTs medlemmar, alla individer med olika chefsbefattningar inom privat tjänstesektor.

- 46 % av respondenterna är kvinnor
- 54 % av respondenterna är män
- Respondenterna representerar ett brett urval av branscher med viss övervikt på IT-branschen

Rapporten utgår från en enkät som består av 41 frågor som handlar om arbetsmiljö kopplat till hälsa och stress.

Som journalist kan du fritt använda innehåll, resultat och fakta från rapporten. Vid användning av text- och bildinnehåll, uppge gärna källa Ledarna inom privat tjänstesektor.



Vi måste ha hållbara chefer i en digital tillvaro

Vår psykiska och sociala arbetsmiljö är lika viktig som den fysiska. Därför är det viktigt att undersöka hur nya förutsättningar påverkar alla dessa dimensioner.

Uppkopplingshetsen och kravet att alltid vara tillgänglig växer sig allt starkare. Kravet på att ge omedelbar bekräftelse till sändaren har ökat och innebär att fler får svårt att någonsin släppa arbetet – vilket orsakar ökad stress och en rad andra problem.

Digitalisering och globalisering har ökat tempot i näringslivet väsentligt. Stora delar av arbetsmarknaden påverkas högst påtagligt av detta, inte minst cheferna.

Chefer agerar idag i en arbetsmiljö där de är ständigt uppkopplade, med många skärmar i omlopp samtidigt. Hjärnan stimuleras i olika centra under korta stunder, och varje gång blodströmmarna flyttas krävs tid och energi. Det här skärmslaveriet har redan fått allvarliga konsekvenser – och lyckas vi inte få till stånd en beteendeförändring kommer situationen säkerligen bara att förvärras i takt med att digitaliseringen utvecklas.

Allt tyder på att flexibilitet är en av de viktigaste hörnstenarna i morgondagens arbetsliv. Men medan tekniken bidrar till bättre förutsättningar för nya, flexiblare och betydligt snabbare arbetsformer bidrar den samtidigt till fulla mailboxar, notiser från Slack och Skype tillsammans med ett konstant pockande från sociala medier som ständigt avbryter, stör och kräver uppmärksamhet. Uppmärksamhet som fortsätter långt efter arbetsdagens slut.

Den ökade digitaliseringen innebär också att många chefer fått, och kommer att få, fler arbetsuppgifter med digitala verktyg och system de inte är utbildade i eller kvalificerade för – vilket också kan vara en stark påfrestning.

Den här rapporten visar med stor tydlighet vilket problem detta är. Alltför många människor i arbetslivet mår dåligt på grund av orimliga villkor och förväntningar. Kravet att alltid vara uppkopplad och att alltid vara tillgänglig sliter alltför hårt på våra medlemmar och andra i arbetslivet.

Vi på Ledarna inom privat tjänstesektor vill genom den här rapporten bidra till en mer hållbar situation för chefer och övriga.

Vikten av att chefen får rätt förutsättningar – inklusive relevant utbildning – för säkra den digital kompetensen blir allt tydligare.

Vi ser gärna att det är ett steg i riktningen som kan hjälpa chefer att hantera digital stress i en digital värld – så att en beteendeförändring kan komma till stånd som spiller över på resten av organisationen.



Foto: Linda Lundin

Lorri Mortensen Mates

Ordförande LPT,

Ledarna inom privat tjänstesektor

Mail: lorri@lipt.se

Tel: +46 (0)70 825 03 66

Hur mår svenska chefer i privata tjänstesektorn?

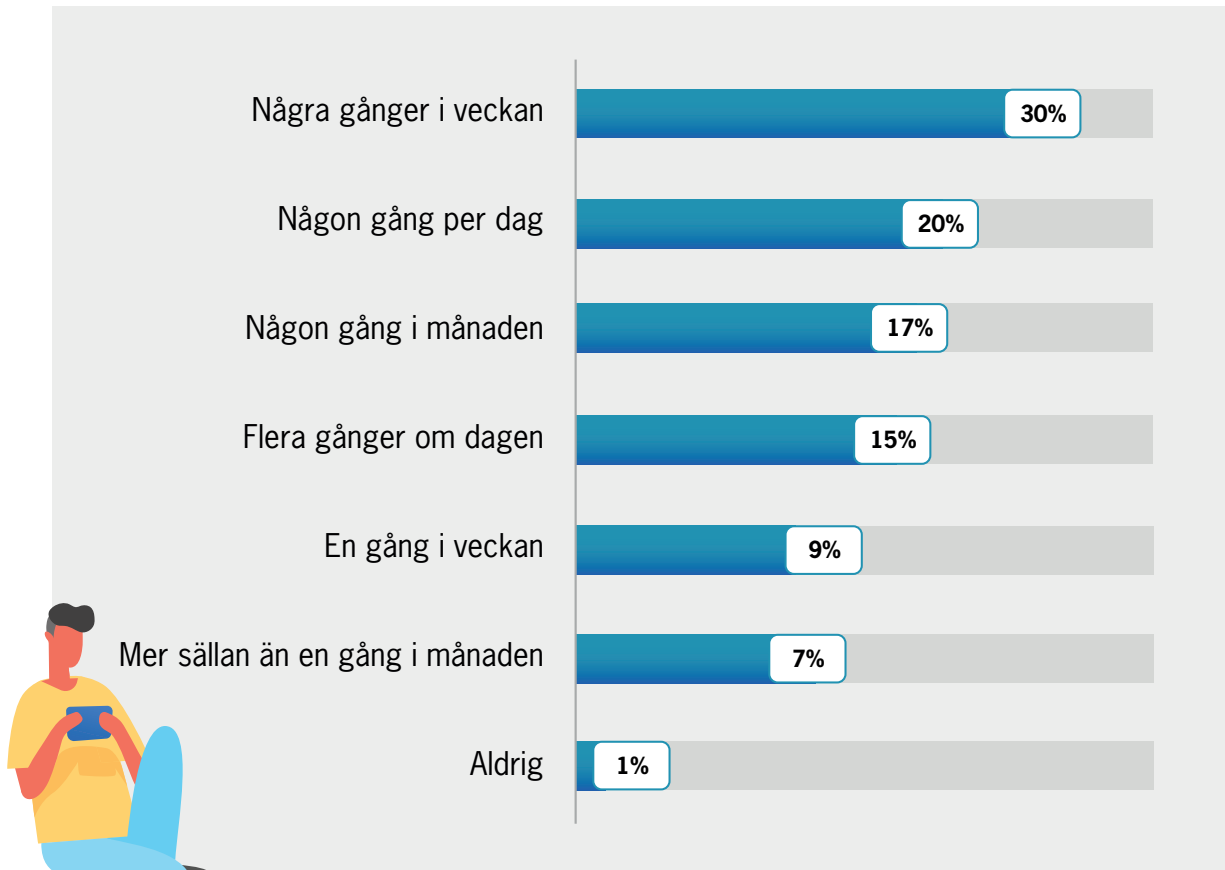
En stor majoritet, två tredjedelar, av cheferna upplever stress kopplat till jobbet några gånger i veckan. Var tredje chef anger att de upplever jobbrelaterad stress dagligen.



1/3 stressar
varje dag

Kvinnliga chefer upplever i högre grad stress kopplat till jobbet. Andelen kvinnor som upplever stress dagligen uppgår till 39 procent, att jämföras med 34 procent av männen.

Var tredje chef upplever jobbstress **dagligen**

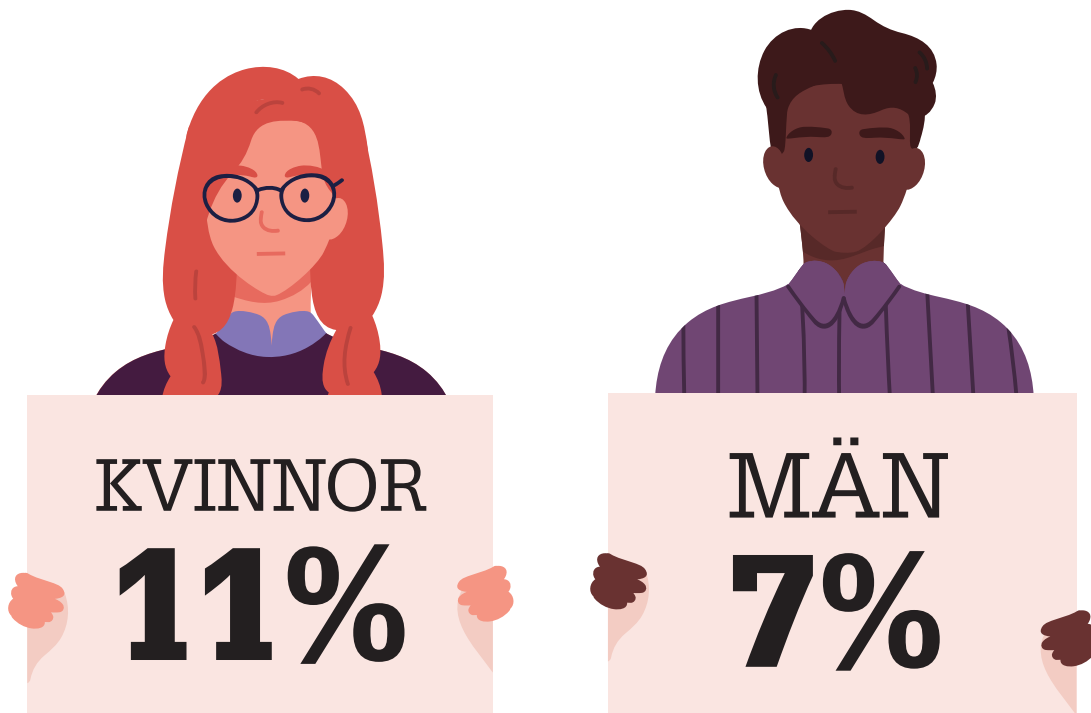


Källa: LPT



Nästan en av tio chefer har varit sjukskriven på grund av stress de senaste tre åren (9,2 %). Sju procent bestod av chefer som varit sjukskrivna på heltid och drygt två procent av individer som varit sjukskrivna på deltid.

Kvinnliga chefer har varit sjukskrivna i högre grad än sina manliga motsvarigheter. Bland kvinnorna anger 11 procent att de varit sjukskriven på grund av stress de senaste tre åren. Motsvarande andel bland manliga chefer är 7 procent.



Anmärkningsvärt är att yngre chefer – i åldersspannet 18–35 år – varit sjukskrivna i högre grad än övriga åldersgrupper under de senaste tre åren. 10 procent av den åldersgruppen har varit sjukskrivna på hel- eller deltid.

Hela en av fyra chefer anger att de avslutat en chefsanställning på grund av stress.

1 av 4
chefer
slutar



Många arbetsgivare arbetar inte förebyggande för att motverka stress

Det är arbetsgivarens ansvar att arbeta för en bra arbetsmiljö för samtliga anställda. Med hjälp av ett systematiskt arbetsmiljöarbete är tanken att de förhållanden som ger upphov till arbetsrelaterad stress ska förebyggas eller åtgärdas – och få till en fungerande balans mellan krav och resurser¹.

Arbetsgivaren måste regelbundet undersöka förhållandena på jobbet och bedöma riskerna för ohälsa. Han eller hon har också ansvar att lyssna på medarbetarna och vara lyhörd för hur de mår.

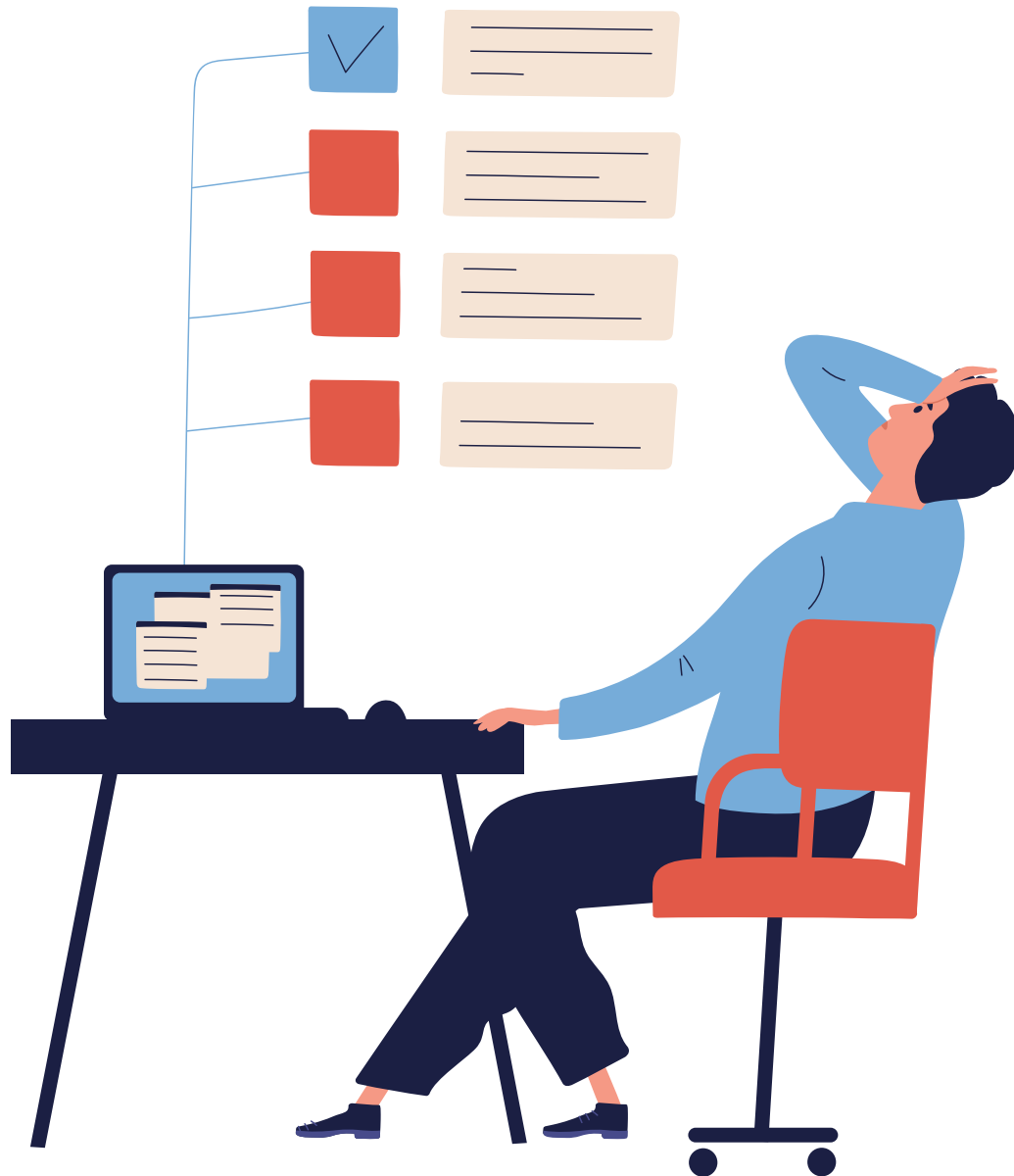
Därför är det anmärkningsvärt att endast en av tre chefer anser att deras arbetsgivare arbetar förebyggande för att motverka stress på arbetsplatsen (36,3 %). Yngre chefer anser detta i än lägre grad, enbart tre av tio anger att deras arbetsgivare arbetar förebyggande.



36% missnöjda med arbetsgivarens förmåga att arbeta stressförebyggande

¹ Källa: www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald

Vad skapar stress hos chefen?



När svenska chefer får frågan vad som skapar stress är det den höga arbetsbelastningen som anges som vanligast, följt av krav från ledningen, att alltid vara tillgänglig och att få ihop arbetsliv och privatliv.

Den höga arbetsbelastningen och krav från ledningen är de två största stresskaparna för såväl manliga som kvinnliga chefer. Bland männen hamnar svårigheten att få ihop arbetsliv och privatliv på tredje plats. För kvinnliga chefer är kravet att alltid behöva vara tillgänglig den tredje största stressfaktorn. Förmågan att få ihop arbetsliv och privatliv rankas först på sjätte plats bland kvinnliga chefer.

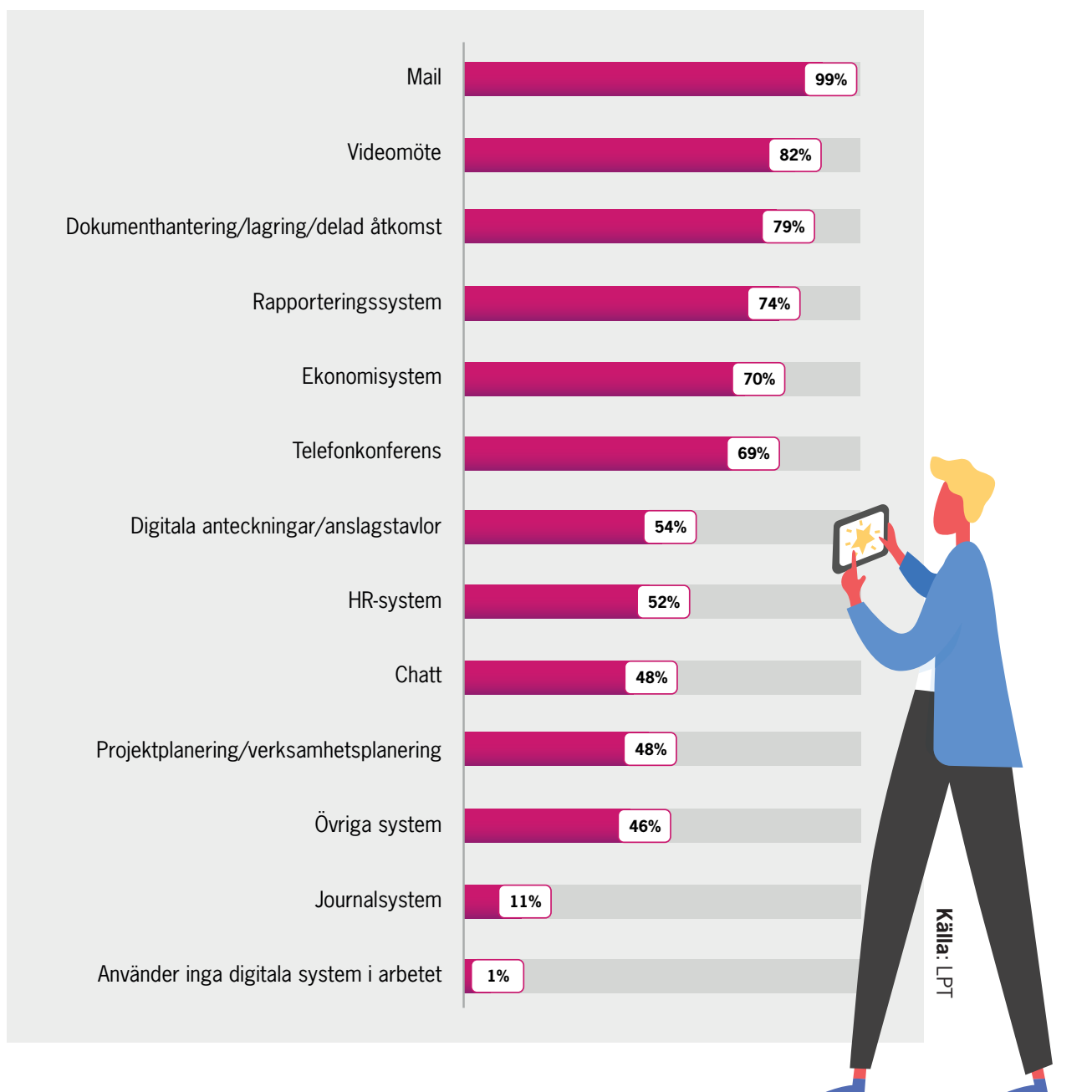
Bland yngre chefer är svårigheten att få ihop det så kallade livspusslet – arbetsliv och privatliv – den fråga som skapar mest stress, näst efter en hög arbetsbelastning.

Stress kopplat till digitala verktyg på jobbet

Flexibilitet är en av de viktigaste hörnstenarna i morgondagens arbetsliv. Teknik bidrar till bättre förutsättningar för nya, mer flexibla och ibland snabbare arbetsformer.

Tekniken och den ökade digitaliseringen innebär också att många chefer fått, och kommer att få, fler arbetsuppgifter med digitala verktyg och system de inte är utbildade i eller kvalificerade för. Detta kan bidra till den övergripande belastningen på arbetsplatsen.

Vilka typer av digitala system använder du i ditt arbete idag? (flera val möjliga)



De främsta utmaningarna med digitala arbetssätt

När det gäller vilka utmaningar som digitala arbetssätt och verktyg innebär för chefer så är frustrationen och ineffektiviteten när systemen inte fungerar som önskat den största utmaningen. Att hantera många olika system samtidigt hamnar på andra plats, följt av svårigheten att få medarbetarna att lära sig de olika verktygen.

Cheferna ska använda sig av ett flertal digitala system. Och dessa system ska bidra till att verksamheten fungerar bättre. Hur säkerställer företagen att de anställda bemästrar dessa verktyg? Sett till hur cheferna svarar finns det anledning att vara orolig. Bara 5 procent har fått utbildningar i hur de digitala systemen fungerar. Hela 58 procent anger att de fått lära sig allt själva.



Bara 5% har fått utbildning i de digitala system som används

Nästan två av tre chefer upplever att de digitala verktygen skapar stress på arbetsplatsen.

62% upplever
att de digitala
verktygen
skapar stress
på arbetsplatsen



Cheferna anger vidare att den ökade användningen av digitala verktyg skapat psykisk ohälsa hos medarbetarna.



Tre av tio chefer
upplever att med-
arbetare drabbats
av **psykisk ohälsa**
på grund av digitala
verktyg på arbets-
platsen

Många chefer ser samtidigt fördelar med digitala verktyg i arbetet



Så gott som alla chefer ser fördelar med digitala verktyg i verksamheten. Nio av tio anser att dessa bidrar till att förbättra verksamheten – även om drygt hälften svarar att de digitala verktygen bara delvis förbättrar verksamheten. Kvinnliga chefer ställer sig något mer positiva till digitala verktyg och hur de förbättrar verksamheten.

Enligt cheferna bidrar digitala verktyg främst i form av förbättrad kontroll av verksamheten, att de möjliggör ett flexibla arbetssätt samt ökar effektiviteten.

Chefens skärmlaveri

Digitala verktyg har blivit en allt viktigare del av chefens vardag. Många chefer använder dator, mobil, surfplatta många timmar varje dag. Fler än hälften gör det åtta timmar eller mer varje dag. Drygt var fjärde chef använder digitala verktyg fler än tio timmar per dag.

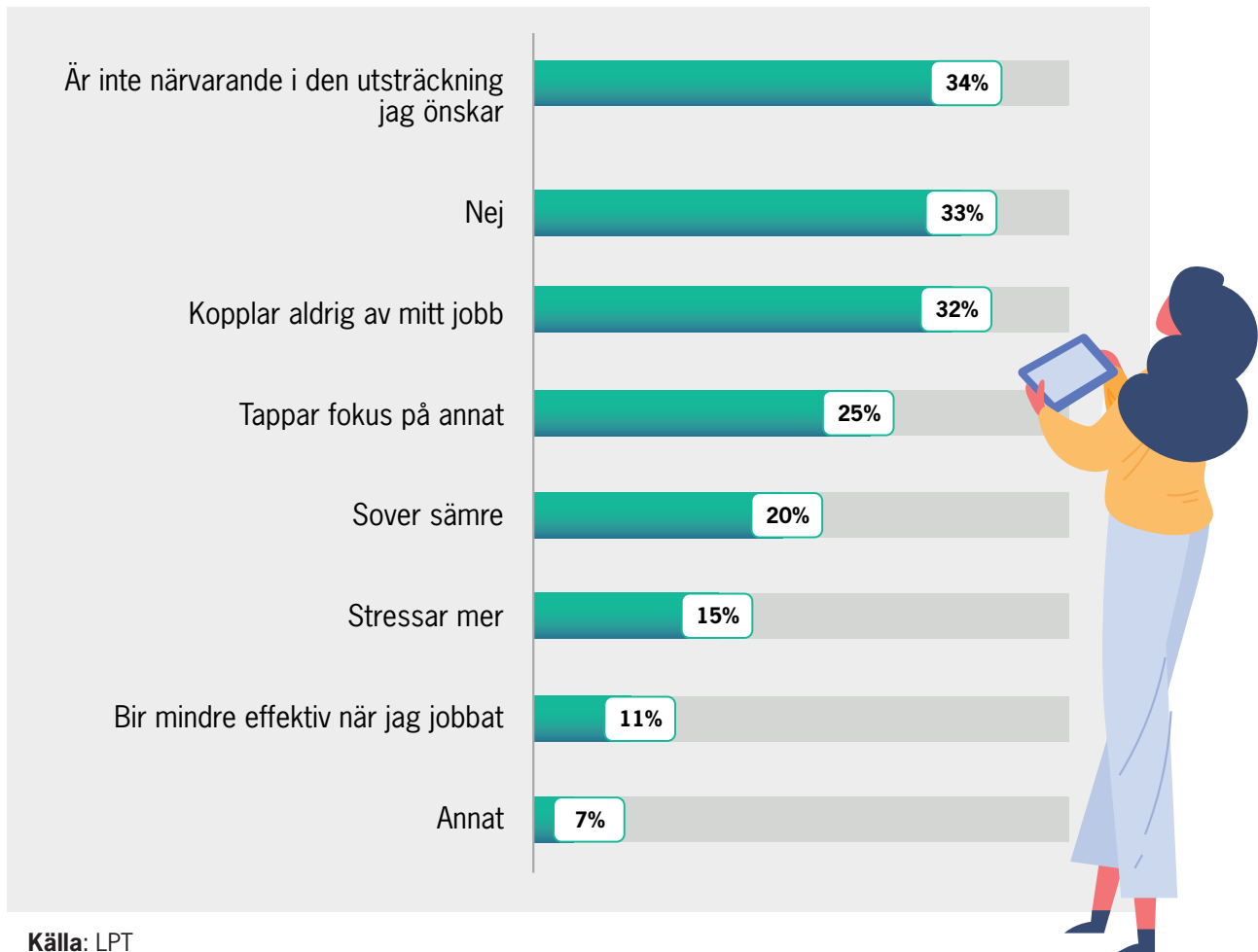
Kvinnliga chefer är de som använder digitala verktyg mest. Var tredje kvinnlig chef spenderar tio timmar eller mer framför en skärm under en genomsnittlig arbetsdag.

Det ökande användandet av digitala verktyg får negativa hälsokonsekvenser för cheferna. Tre av fyra upplever besvär till följd av att skärmanvändandet. En av tre chefer anger att de inte är närvarande i den utsträckning de önskar och aldrig kopplar av sitt jobb. En av fyra svarar att de tappar fokus och en av fem att deras sömn försämras.



Mer än 50% av cheferna använder digitala jobbverktyg **8 timmar eller mer** varje dag

Har du upplevt några besvär till följd av att du tittar på skärm? (flera val möjliga)



Åtta av tio chefer har svårt att låta bli att vara uppkopplad. Även här visar det sig att kvinnliga chefer drabbas i högre grad än de manliga.

Unga chefer ser ut att ha betydligt mer skärmtid än äldre chefer. Nästan varannan ung chef använder digitala verktyg fler än tio timmar per arbetsdag. Yngre drabbas också i högre grad av skärmrelaterade besvär. Betydligt fler unga chefer anger att de tappar fokus på annat, inte är närvarande i den utsträckning de önskar, sover sämre och har svårt att koppla av jobbet.

Digital kontakt efter arbetstid

Många chefer har svårt att släppa jobbet efter arbetstid. Drygt en av fyra känner sig sällan eller aldrig ledig efter arbetstid.

Det kan exempelvis handla om att kolla jobbmejl eller andra digitala kommunikationsverktyg efter arbetstid. Drygt tre av fyra gör detta dagligen – och nästan hälften gör det flera gånger om dagen. Bland de yngre cheferna – de som är 18-35 år – kollar fler än varannan jobbmejl eller andra kommunikationsverktyg efter arbetstid.

Anledningarna till det här beteendet är flera. För många chefer handlar det om ett kontrollbehov, för andra om nyfikenhet eller gammal vana. En av fyra svarar är uppkopplade efter arbetstid för att det är något som förväntas av dem. Chefer i åldersgruppen 18–35 år är de som i högst grad förväntas kolla av jobbmejl efter arbetstid. Hela en av tre anger att detta.

1 av 4 chefer
känner sig
sällan eller
aldrig lediga



Bara sju procent
kollar inte mejl
efter arbetstid

Cheferna tar kontakt med andra efter arbetstid

Chefer kontakter också andra digitalt efter arbetstid. I första hand kontakter de sina chefer, i andra respektive tredje hand anställda och kunder. Yngre chefer gör detta i högre grad än andra. Fyra av tio chefer brukar inte göra det.

Två av tio uppger att de aldrig kontakter någon efter arbetstid.



1 av 4 chefer
känner sig
inte ledig
efter arbetstid

Chefer jobbar över och på semestern

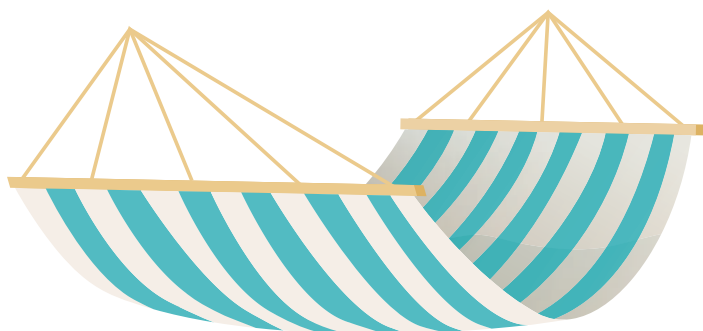
Chefer jobbar frekvent över. Åtta av tio arbetar vidare efter normal arbetstid och nära hälften gör det flera gånger i veckan. För runt tio procent sker detta varje dag.



8 av 10 chefer
jobbar efter
arbetstid

Det är mest manliga chefer som jobbar över – och yngre chefer gör det i högre grad än äldre.

En majoritet, sex av tio, av cheferna anger också att de jobbar under semestern. För runt 20 procent sker det flera dagar under en semestervecka.



Endast 7% jobbar
inte på sin semester

Att arbeta efter arbetstid – ett tecken i tiden

Det ser ut att vara vanligare att arbeta efter arbetstid nu jämfört med för några år sedan. En majoritet av cheferna anger att de upplever att det är mer vanligt, medan enbart 13 procent svarar att det är mindre vanligt.



59% av cheferna
tycker att det
blivit vanligare
att jobba över

Sammanfattning



Svenska chefer i privata tjänstesektorn påverkas tydligt av stress. En stor majoritet, två tredjedelar, av cheferna upplever stress kopplat till jobbet några gånger i veckan. Var tredje chef anger att de upplever jobbrelaterad stress dagligen. Kvinnliga chefer gör det i högre grad än manliga.

Stressen gör att många chefer byter jobb. Hela en av fyra chefer anger att de avslutat en chefsanställning på grund av stress.

Många påverkas till den grad att de sjukskrivs. Nästan en av tio chefer har varit sjukskriven på grund av stress de senaste tre åren. Yngre chefer har i högre grad varit sjukskrivna de senaste tre åren och kvinnliga chefer har varit sjukskrivna i högre grad än sina manliga motsvarigheter.

Många arbetsgivare slarvar med att arbeta förebyggande för att motverka stress på arbetsplatsen, trots att det är arbetsgivarens ansvar att arbeta för en bra arbetsmiljö för samtliga anställda. Endast en av tre chefer anser att deras arbetsgivare arbetar förebyggande för att motverka stress på arbetsplatsen.

Den höga arbetsbelastningen, följt av krav från ledningen och att alltid behöva vara tillgänglig är de

faktorer som skapar mest stress bland cheferna.

Digitala arbetssätt och verktyg innebär vissa utmaningar för chefer. Frustrationen och ineffektiviteten när systemen inte fungerar är den enskilt största utmaningen, följt av att behöva hantera många olika system samtidigt.

Digitala verktyg har blivit en allt viktigare del av chefsens vardag. Fler än hälften gör det åtta timmar eller mer varje arbetsdag. Drygt var fjärde chef använder digitala verktyg fler än tio timmar.

Det ökande användandet av digitala verktyg får negativa hälsokonsekvenser för cheferna. Tre av fyra upplever besvär till följd av detta. De vanligaste besvärerna är de inte är närvarande i den utsträckning de önskar att aldrig lyckas koppla av sitt jobb. Andra vanliga besvär är att de tappar fokus och att deras sömn försämras.

Chefer jobbar frekvent över. Åtta av tio arbetar vidare efter normal arbetstid och nära hälften gör det flera gånger i veckan. För runt tio procent sker detta varje dag. Många jobbar också på semestern. En majoritet anger dessutom att det har blivit vanligare att jobba över de senaste åren.

Mer information och verktyg

Om kortvarig och långvarig stress

Alla människor utsätts någon gång för påfrestningar. Om de är kortvariga, med möjlighet till återhämtning, behöver de inte vara skadliga. Men när kraven blir för betungande, det vill säga när kontrollen, stödet och återhämtningen saknas, kan det leda till sjukdom.

För att förebygga stressrelaterade besvär och sjukdomar måste man se till att åtgärda det som orsakar stress. Exempelvis genom att minska arbetsmängden, skapa variation och fler pauser eller genom att se till att det finns tillräckligt med stöd för att känna att man klarar arbetsuppgifterna på ett bra sätt.

Vart vänder jag mig dig om stressen på jobbet blir för stor?

Om du känner att stressen på jobbet blir för stor är det bra att prata med din chef. Kanske kan ni minska din stress genom att se över dina arbetsuppgifter. Om din chef inte försöker åtgärda problemen kan du vända dig till skyddsombudet. Finns det inget skyddsombud på din arbetsplats kan du kontakta ditt fackförbund. Du kan också kontakta företagshälsovården eller din läkare¹.

Som företagare kan du vända dig till företags-hälsovården eller andra arbetsmiljökonsulter för att få hjälp och stöd i att förebygga stress på arbetsplatsen. Du kan också vända dig till din arbetsgivarorganisation.

Om du har frågor om arbetsmiljoregler, kontakta Arbetsmiljöverket. Du kan även anmäla dåliga arbetsförhållanden till Arbetsmiljöverket. I vissa fall kan de göra ett inspektionsbesök på arbetsplatsen.

Ledarna har samlat viktig information och verktyg kopplat kring arbetsmiljön under rubriken *Chefens arbetsmiljö*.

Den ideella föreningen *Prevent* har också samlat konkret information och enkäter som hjälper dig att t ex undersöka den organisatoriska och sociala arbetsmiljön och ta reda på vad som orsakar eventuell digital stress².

Medlem i Ledarna?

Ledarna och Ledarnas branschföreningar stöttar dig i din roll som chef, men hjälper dig också att ta till vara dina rättigheter som anställd.

Läs mer på: www.ledarna.se/din-anstallning-och-trygghet/chefens-arbetsmiljo

Samtalsstöd – när du behöver någon att prata med

Som medlem i Ledarna kan du helt anonymt ringa till Ledarnas samtalsstöd. När du ringer får du prata med en socionom som är utbildad i att tala med människor som behöver få stöd eller befinner sig i en svår situation. Behöver du mer stöd ingår upp till tre konsultationer per ärende med en psykolog eller psykoterapeut. All kontakt sker per telefon. Samtalsstödet är tillgängligt dygnet runt – året om.

Alla du talar med är opartiska och har tystnadsplikt. Ledarna tillhandahåller samtalsstödet genom *Bliwa* i samarbete med *Falck Healthcare*.

Logga in på Ledarna.se för att se det telefonnummer som du som medlem ringer när du behöver samtalsstöd.

Läs mer på: www.ledarna.se/medlemskap/personlig-chefsradgivning-och-coachning/samtalsstod

¹ Källa: www.arbetsmiljoupplysningen.se/Vem-gor-vad/Chef-och-arbetsgivare

² Källa: www.prevent.se/amnesomrade/stress



lptledarna.se



LPT
LEDARNA PRIVAT
TJÄNSTESEKTOR