

Akademikern.

Medlemsmagasinet från Akademikerförbundet SSR

Sällskap som

Teresia Wellander,
äldrepedagog i
Staffanstorps, skapar
mötesplatser för äldre.
Ibland med finbesök
från ridskolan.

räddar liv



Förstärkt konsulentstödd familjehemsvård



Brizad erbjuder förstärkt konsulentstödd familjehemsvård

Vi har familjehemsvård i olika nivåer där det ges möjlighet för individen att rehabiliteras och utvecklas i en familj med engagemang och ett informellt nätverk.

En och samma familjehemskonsulent är kopplad till ärendet, med tillgänglighet **24 timmar per dygn**. Familjehemmets omsorg kompletteras med vårdinsatser som vi anpassar individuellt efter uppdragets karaktär, behov och socialtjänstens önskemål. I vår verksamhet finns också en anställd psykolog och kontrakterad psykiater.

En placering i ett förstärkt konsulentstött familjehem kan ses som ett **fullgott alternativ till institutionsvård**.

Våra familjehem är familjer som kan erbjuda en **trygg och förutsägbar vardag**. Den viktigaste uppgiften är att tålmodigt bygga upp en ömsesidig, pålitlig och varaktig relation samt en känslomässig bindning oavsett livssituation, problematik eller diagnos.

Brizad

BEHANDLINGSKONSULT

Brizad Behandlingskonsult AB
Box 1087
824 12 Hudiksvall

0650-59 53 30
info@brizad.se • brizad.se



Förfrågningar och information:

CHRISTINA KRÅKES
Placeringskonsulent
070-837 19 01 christina.krakes@brizad.se

KRISTINA SUND
Placeringskonsulent
070-837 69 37 kristina.sund@brizad.se

Verksamhetschef:

LENA MARIA GRANDIN
Verksamhetschef
070-837 21 78 lenamaria.grandin@brizad.se

Välkommen

FOLKHÄLSA

Ensamhet som dödar

Foto: Viktor Gårdsäter



Annika Clemens

Chefredaktör
Akademikern

Jag har en bekant vars granne bad att få betala för en pratstund. Hon erbjöd 2 000 kronor.

Det finns en myt att ensamheten är värre i Sverige. Men WHO har instiftat en global kommission mot ensamhet och även länder som Australien och Japan har upprättat ensamhetsstrategier. 2018 utsåg Theresa May i Storbritannien världens första ensamhetsminister.

Ensamheten drabbar äldre, men även unga i oroväckande hög utsträckning. Den drabbar arbetslösa och funktionsnedsatta och får konsekvenser för hela samhället. Politiker på alla nivåer borde prata om ensamhetsepidemin oftare.

Ofrivillig ensamhet kan leda till en för tidig död och forskare jämför

med riskerna vid rökning. Men den är farlig på flera sätt.

Forskning visar att den som känner sig ensam efter en tid börjar brista i empati och är mer benägen att rösta på populistiska ytterkantpartier. För den som är ensam, arbetslös och brister i empati lär tröskeln för att sprida hatiska inlägg på sociala medier vara ganska låg.

Efter masskjutningen på Campus Risbergsgka i Örebro i februari framträdde bilden av en man som inte hade haft närmare kontakt med en enda människa på flera decennier. Hade han blivit massmördare om han hade haft vänner kring sig?

I det här numret fokuserar vi på den ofrivilliga ensamheten, riskerna den kommer med och arbetet som görs för att bryta den.



Tipsa oss!

Akademikern är till för dig. Vad vill du läsa om? Mejla redaktionen@akademikern.se

”Hon frågade om jag trodde att hästen kände av hur ledsen hon var.”



8 Ordförande
Pride – en fackligt kärnfråga.

12 Aktuellt
Upprop för bättre arbetsmiljö.

15 Frågan är ...
Vad behövs för att vi ska få kortare arbetstid?

18 Bryter ensamheten
Äldrepedagogen Teresia Wellander möter mycket tack-samhet på jobbet.

29 Livsfarlig isolering
Ensamheten breder ut sig i hela världen.

36 Solo i facket
Michaela Wissing vill engagera sig fackligt, men är ensam medlem i förbundet på sin arbetsplats.

42 Fackligt
Vill du engagera dig? Kolla in distrikts-föreningen!

44 Gemenskap viktig på jobbet
Så många känner sig ensamma på arbetsplatsen.

46 Sakta ner
Med långsamhet kommer man längre.

50 Räddad av kreativiteten
Nadia Svanborg i Umeå använder konsten för att bygga relationer.

59 Vi svarar
Har jag rätt till utbildning som skyddsombud?

62 Så funkar det
Friskvårdsbidrag.

64 Just nu
Snart införs nya a-kassan. Men inte utan kritik.

66 I luften
Saco väljer ny ordförande.

”Det som gör mig gladast är mötena som konsten öppnar upp.”

KONTAKTA OSS

redaktionen@akademikern.se
www.akademikern.se

Redaktion

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Annika Clemens,
08-556 06 440,
annika@akademikern.se

Art director Sandra Johnson

Reportrar

Tim Andersson, Therese Johansson,
Karin Persson

Fotografer

Christian Andersson, Hampus Lundin, Samuel Pettersson

Omslag Christian Andersson

Korrektur Monika Lann

Tryck Norra Skåne Offset



Produktion

A4 Text & Form på uppdrag av Akademikerförbundet SSR.
www.a4.se

Annonser

Adsales, Ehsan Dadiar:
072-322 54 14, ehsan@adsales.se

Prenumeration

Medlemsprenumeration:
medlem@akademssr.se
Övrig prenumeration:
prenumeration@akademssr.se
Gratis för medlemmar. Övrig prenumeration inom Sverige 350 kr



Akademikerförbundet SSR
Box 12800, 11296 Stockholm
Besöksadress: Mariedalsvägen 4,
11296 Stockholm / www.akademssr.se



Utredning – Behandling – Akut

Vi är ett HVB-hem för familjer sedan 1986. Vi erbjuder en trygg och utvecklingsstimulerande miljö för både barn och vuxna. Och har så gjort i över 30 år men vi är inte nöjda med det utan jobbar hårt för att fortsätta utvecklas!

Nanolfsvillan är beläget centralt i Finspång och har plats för 8 familjer som bor i egna lägenheter. Vi arbetar såväl med traditionella behandlingsplaceringar, utredningar som med kortare, flexibla placeringar.

Vi har idag ramavtal med 191 kommuner.

Besök www.nanolfsvillan.se eller ring oss på 0122-159 89 så berättar vi mer.

www.nanolfsvillan.se • tel. 0122-159 89



Sista ansökningsdag
17 oktober

S:T LUKAS I UPPSALA SÖKER

LEG. PSYKOLOG OCH/ELLER LEG. PSYKOTERAPEUT

S:t Lukas i Uppsala söker dig med erfarenhet av att arbeta självständigt med psykoterapi, handledning och gärna fler av våra andra psykologiska tjänster. Läs mer på vår hemsida under lediga jobb.

Posta eller maila din ansökan till:

S:t Lukas i Uppsala
Att. Lotta Söderholm
Drottninggatan 3, 753 10 Uppsala
uppsala@sanktlukas.se

sanktlukas.se/uppsala

18

Staffanstorp /
Gemenskap

Äldrepedagog
Teresia Wellander skapar
möjligheter för umgänge
och nya möten.



Foto: Christian Andersson



Foto: Hampus Lundin

36

Stockholm
/ Solo i facket

På Michaela Wissings
jobb finns ingen facklig
lokal förening.

50

Umeå /
Konst och socialt arbete

Nadia Svanborg tar
hjälp av konsten för att
stötta unga tjejer.

Foto: Samuel Pettersson



LIKABEHANDLING



Viktigt att vi är so fucking proud

Heike Erkers

Förbundsordförande i Akademikerförbundet SSR

Foto: Viktor Gårdsäter

Vi lever i en tid där motsättningarna växer. Där allas lika värde och rätt ifrågasätts, inte bara i andra länder utan också här hemma. För Akademikerförbundet SSR är kampen för mänskliga rättigheter och allas lika värde en hörnsten i allt vi gör.

De flesta pridefirandena är nu över för i år. Flaggorna är nedtagna, glittret bortsopat från gatorna. Men för Akademikerförbundet SSR är engagemanget i Pride aldrig en engånghändelse. Det är inte en festivalvecka – det är en facklig kärnfråga.

När den ungerska regeringen under året förbjöd Pride så slöt över 200 000 personer upp på Budapests gator, bland dem fanns självklart Akademikerförbundet SSR. När makthavare i kommuner och regioner



Förbundet i sociala medier

@akademssr / @akademikerforbundetssr

börjar resonera som amerikanska delstater och vill förbjuda regnbågsflaggor, dragqueens eller enskilda böcker så säger vi ifrån. Det är därför vi är so fucking proud. Inte en vecka om året, utan varje vecka.

Arbetsgivarna har det yttersta ansvaret för arbetsmiljön. Men klimatet på jobbet byggs inte bara av chefer, riktlinjer och policys. Det byggs av oss alla. Av att vi säger ifrån när någon drar ett "skämt" som skaver. Av att vi ser till att nya kollegor känner sig välkomna. Av att vi låter var och en själv bestämma om, när och hur man vill vara öppen med sin identitet.

Att kunna vara sig själv på jobbet borde vara en självklarhet. Ändå vet vi att många hbtqi-personer drar på sig



Akademikerförbundet SSR

Besök förbundet på Akademssr.se

en mask när de går till arbetet. Det kostar energi, det sliter på hälsan och det gör arbetslivet mindre hållbart. Att inte känna sig bekväm med att berätta om sin semester för att ens familjeliv skiljer sig från normen är fortfarande allt för vanligt på landets arbetsplatser. Därför är frågan om öppenhet och trygghet på jobbet inget "extra" för facket – det är lika grundläggande som rätten till återhämtning eller en bra löneutveckling.

För oss är det tydligt: Pride handlar om kollektivavtal och arbetsmiljö lika mycket som om parader och regnbågsflaggor. När vi marscherar genom landets alla städer gör vi det med glädje, men också med allvar. Vi vet att arbetet för jämlikhet fortsätter i förhandlingar och i vardagens samtal vid kaffemaskinen.

"När makthavare i kommuner och regioner börjar resonera som amerikanska delstater så säger vi ifrån."

Nästa gång någon frågar varför facket deltar i Pride kan du svara: För att arbetsmiljö och inkludering är traditionella fackliga frågor. För att alla på en arbetsplats ska kunna välja öppenhet utan rädsla. För att ett arbetsliv där alla kan vara sig själva är ett starkare arbetsliv. Glittret kan sopas bort. Men vårt ansvar – och vår stolthet – stannar kvar.

Avslutningsvis vill jag lyfta våra kampanjveckor 3–21 november. Då arrangerar vi möten i hela landet, tårtkalas och seminarier om allt som är viktigt i ditt arbetsliv. Fråga förtroendevalda på arbetsplatsen om vad som planeras hos er! Arbetar du på en arbetsplats där vi ännu inte har förtroendevalda? Kanske den första kan bli du? Hör av dig till vår medlemsrådgivning för att höra mer om att bli förtroendevald. ●

ATT LEDA ANDRA UTAN ATT VARA CHEF

Två dagar som lär dig

- Hur du får alla i gruppen att dra åt samma håll
- Konsten att hantera personer som påverkar negativt
- Hur du får ut maximalt av alla individer i en grupp
- Kommunicera som en ledare – skapa engagemang och locka fram drivkrafter hos dina medarbetare

KURS I 31

OLIKA STÄDER

OCH ONLINE!



4,66 av 5,0 i betyg av
tidigare deltagare!



EXTRA! EXTRA! EXTRA!

Som läsare av Akademikern får du

1000 kr i rabatt!

Ange koden **AKM** vid anmälan.

Skanna QR-koden med din mobilkamera
och gå direkt till kursen.



EN FANTASTISK KURS
OCH KURSLEDARE!

JENNIE JOHANSSON, TEAMLEDARE
KUSTBOSTÄDER AB



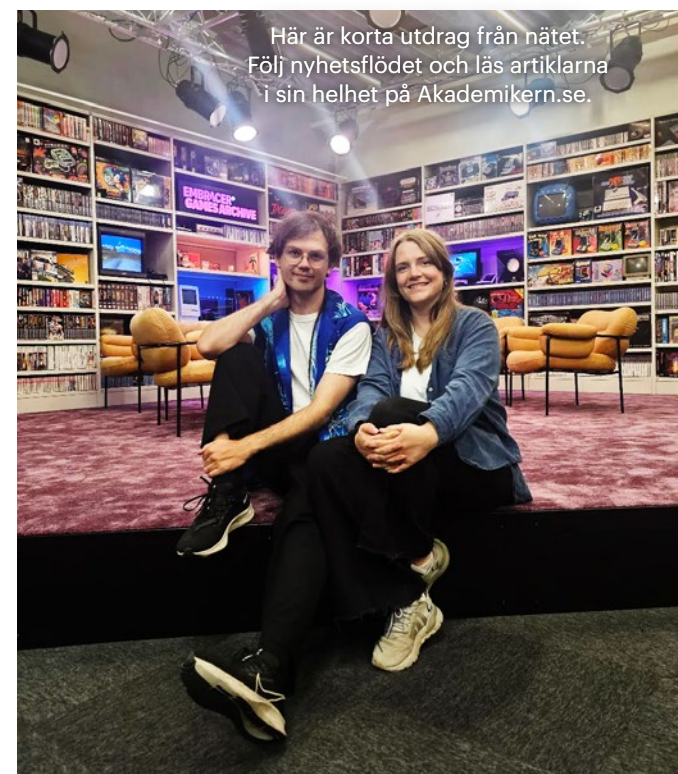
HELT FANTASTISK,
LÄRDE MIG SÅ MYCKET!

MARIA KETOLA, SAMORDNARE
STOCKHOLMS STAD

LÄS MER OCH ANMÄL DIG PÅ [KUNSKAPSGRUPPEN.SE!](https://kunskapsgruppen.se)



Läs mer



Här är korta utdrag från nätet.
Följ nyhetsflödet och läs artiklarna
i sin helhet på [Akademikern.se](https://akademikern.se).

UNGDOM

Spelkultur – räddning för unga med npf?

Många barn och ungdomar med npf står utanför föreningslivet och en del beskriver spelintresset som livsavgörande. Ungdomsförbundet Sverok driver projektet Spela på spekrat tillsammans med riksförbundet Attention. Projektet riktar sig till ungdomar med spelintresse och en npf-diagnos. Syftet är att göra spelkulturen mer öppen för målgruppen. I en rapport som presenterades i somras lyfter de ungdomarnas verklighet.

– De berättar bland annat att spelandet är en social arena, ett sätt att träffa nya vänner, att fördjupa vänskaper, säger projektledare Viktor Lindberg.

– Många upplever att det i spelkulturen finns en mycket mer öppen inställning till npf-diagnoser, där man i grunden välkomnar folk som de är, säger Johanna Hilding, också projektledare.

Text: Karin Persson Foto: Björn Svenling

PSYKISK OHÄLSA

Kuratorerna glömdes bort

I Socialstyrelsens målbild för vårdcentralernas arbete med psykisk ohälsa saknades två yrkesgrupper med psykosocial kompetens: kuratorer och psykoterapeuter. I ett öppet brev kräver Akademikerförbundet SSR:s lokalförening i Skåne att det framgår att patienterna även kan träffa kuratorer och psykoterapeuter: "Vi är oroliga för att stödet för dem med psykisk ohälsa kommer att försämrans."

FRISKVÅRD

Stora skillnader mellan myndigheter

Villkoren för friskvård skiljer sig stort mellan olika myndigheter, visar en undersökning som Akademikerförbundet SSR har gjort.

Friskvårdsbidraget varierar från noll kronor till 5 000 kronor per år. Och anställda på nästan var tredje myndighet saknar möjlighet att ta ut någon friskvårdstimme.



ARBETSMILJÖ

Larm: Oacceptabel arbetsmiljö på Arbetsförmedlingen

I ett upprop till ledningen på Arbetsförmedlingen kräver medarbetare bättre arbetsmiljö för sina kollegor på enheten för personliga distansmöten.

De tvingas vara på plats för att logga in före sin arbetstid, de övervakas av sina chefer och har svårt att ta paus. De som slår larm är kollegor på andra avdelningar av myndigheten.

– Vi har fått vittnesskildringar från kollegor och det är helt förskräckligt, säger Eva-Lotta Stålnacke, medlem i

Akademikerförbundet SSR och arbetsplatsombud för Saco-S.

I ett upprop kräver kollegorna att arbetstiden respekteras och att kraven på att arbeta utanför arbetstid tas bort. De kräver också att övervakning i realtid upphör och efterlyser ett ledarskap "som bygger på tillit, stöd och dialog".

Ursula Berge, samhällspolitisk chef på Akademikerförbundet SSR, ser effekterna av en arbetsmarknadspolitik som blivit ett politiskt slagfält.

– Det som hänt nu är ett tydligt uttryck för vad som händer när man misshandlar en myndighet på det här sättet, säger hon.

Hon hoppas att politikerna ska lyssna på kritiken och att en ny riktning ska stakas ut av tillträdande arbetsmarknadsministern samt synas i budgetpropositionen i september.

Text: Annika Clemens, Therese Johansson Foto: Getty Images

HÅLLBARHET

Fokus på hållbarhet

Socialarbetarnas roll inom hållbarhet och klimataktioner är fokus för International Federation of Social Workers (IFSW) som hålls i Oslo den 6–8 oktober.

– Sociala problem hänger ihop med miljöproblem och klimatförändringar då det påverkar människors levnadsvillkor och ökar sociala orättvisor, särskilt globalt, men vi ser redan och kommer att se mer utmaningar kopplat till detta även i Sverige, säger Maria Båld, forskare och socialsekreterare som ska delta.

– Man kan inte bara titta på ett problem isolerat, då får man inte hela bilden och missar mycket. Orättvisor hänger samman.

Hållbarhetsperspektivet har en undanskymd roll inom socialt arbete, mycket för att andra sociala frågor prioriteras och anses mer akuta, tror Maria Båld.

13 500

arbetsjukdomar anmäldes till Arbetsmiljöverket förra året. Allra mest ökade sjukdomsfall till följd av hög arbetsbelastning. Läs mer på [Akademikern.se](https://www.akademikern.se)

AI & makten över besluten

Ingen AI utan facket!



AI och algoritmer kan besluta om vilken skola dina barn hamnar i, rätten till försörjningsstöd och vilken vård du ska få. Nu kommer boken som vrider och vänder på vad som händer när allt fler offentliga beslut automatiseras – eller fattas av AI.

Boken ges ut av Akademikerförbundet SSR tillsammans med Internetstiftelsen och Volante Förlag

Läs mer här!



Akademikerförbundet SSR

Du kan inte försäkra dig mot olyckorna ... men mot följderna

Ett snedsteg på vandringen, en olycka på cykeln eller en sjukdom som håller dig borta från jobbet längre än du trodde. Det går inte att planera – men det går att vara förberedd.

När livet plötsligt tar en annan riktning, kan det vara skönt att vara tryggad. Som medlem i Akademikerförbundet SSR kan du köpa vår sjuk- och olycksfallsförsäkring till medlemspris.

Läs mer och köp den på akademikerforsakring.se.



Läs om försäkringen



**Akademiker
försäkring**

– en förmån från ditt fackförbund

Frågan är ...



Allt fler önskar kortare arbetsdagar, men vad krävs för att nå dit?

ARBETSTID

Alla pratar förkortad arbetstid. Kan arbetsmarknadens parter komma överens eller måste politikerna vifta med lagstiftningskortet för att det ska bli verklighet?

Text: Therese Johansson
Foto: Getty Images

Markus Furuberg
Förhandlingschef,
Akademikerförbundet SSR



– **Arbetstidsförkortning** ska inte ske på bekostnad av löneökningar eller andra förmåner och ytterst kan det krävas lagstiftning.

Vi behöver ett sundare och längre arbetsliv, och då måste arbetstiden gå ner. Arbetsmiljö har gått upp som en av de viktigaste frågorna för våra medlemmar. Alltmer slimmade organisationer gör att många känner sig pressade och man får inte den återhämtning man behöver. Sjuktalet ökar och många väljer att gå ner på deltid för att orka. Det är inte hållbart – det måste till en förändring.

I den bästa av världar skulle parterna kunna hantera det här själva, men det finns ett kraftigt motstånd i offentlig sektor där arbetsgivaren helt avvisar kraven på kortare arbetstid. Så länge inte alla är lyhörda blir det närmare till lagstiftning. →

→ Vi har inte specificerat hur mycket kortare arbetstiden ska bli, det kommer att behöva anpassas. Därför tror vi att arbetsmarknadens parter är bäst lämpade, i det fall alla är lyhörda för detta. Tyvärr ser det inte ut så nu.

”Arbetstidsförkortning medför inte per automatik förbättrad arbetsmiljö.”

LENA GRANQVIST

Patrick Joyce
Chefsekonom, Almega

– Vi är emot en generell arbetstidsförkortning, helt enkelt för att det innebär en enorm kostnad. Sett till endast den privata tjänstesektorn, allt annat oräknat, handlar det om ofattbara 181 miljarder kronor årligen i minskad BNP.



En sänkning till 35 timmars arbetsvecka innebär att sju procent av arbetstimarna skulle försvinna, det motsvarar 124 000 heltids-tjänster. Skulle företagen mot förmodan ha råd att tillsätta de tjänsterna skulle det vara svårt att hitta rätt kompetens – de människorna finns helt enkelt inte i dag. Det är redan brist på arbetskraft i många tjänstebanscher.

Almega har inget principiellt mot kortare arbetstid, vi är öppna för förhandlade lösningar där fack och arbetsgivare diskuterar bransch för bransch. Vad kan arbetsgivare och anställda gå med på? Det kan till exempel handla om lägre löneökningar i kompensation för kortare arbetstid eller flexibla arbetstidsregler. Båda

parter måste bjuda till för att det ska bli rimligt. Men en lagstiftning om generell arbetstidsförkortning skulle vara förödande för företagen och svensk ekonomi.

Lena Granqvist
Samhällspolitisk chef, Saco



– Att hitta en lösning som ska passa hela arbetsmarknaden är ingen lätt sak, i privat och offentlig sektor, med reglerade och icke-reglerade arbetstider. Jag tror nyckeln är flexibilitet. Inte minst våra akademikergrupper har olika förutsättningar i olika branscher och olika individuella önskemål som man måste lyssna in.

En del av produktivitetens utvecklingen ska komma arbetskraften till del, och det kan vara i form av en arbetstidsförkortning eller löneförhöjning. Vilket behov man har kan skilja sig mellan olika yrkesgrupper, branscher och enskilda individer. I dagsläget tror jag att det är via kollektivavtalen vi kan få till flexibiliteten och uppfylla de olika behoven som finns. Samtidigt är det en politisk fråga och jag utesluter inte en lagstiftning på sikt, dock tror jag inte vi är där ännu.

Vi måste ha mer fokus på arbetsmiljön i tider med höga sjuktal där många upplever ohälsosamt hög arbetsbelastning, psykisk stress som leder till ohälsa, ökad kontroll och liten egenkontroll över arbetets planering och innehåll. Jag förstår att fler efterfrågar kortare arbetstid, det kan skapa en bättre balans mellan arbete och fritid. Men en arbetstidsförkortning medför inte per automatik en förbättrad arbetsmiljö, det kan också få motsatt problem. Att komma åt grundproblemet är det viktiga. ●

Sugen på semester? – boka förbundets fina

FRITIDSHUS

Medlemsförmån

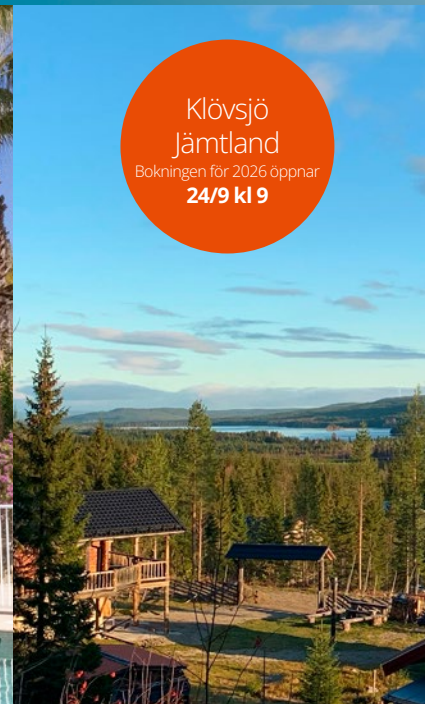
Cagnes-sur-Mer
Frankrike
Bokningen för 2026 öppnar
23/9 kl 9

Klövsjö
Jämtland
Bokningen för 2026 öppnar
24/9 kl 9

Fuengirola,
Spanien
Bokningen för 2026 öppnar
25/9 kl 9



Fritidshuset i **Cagnes-sur-mer** är vackert belägna nära hav, berg, medeltida byar, konstgallerier, museer, restauranger och sportanläggningar.



I **Klövsjö** hittar du fantastiska omgivningar som erbjuder möjligheter till golf, fiske, kanotturer, vandring, m.m. Under vintern erbjuder området 53 pister och 31 liftar.



Välutrustade lägenheter i **Fuengirola**, beläget endast 20 minuter från Málaga. Här kan du njuta av lugn och ro, sol och bad, och vackra omgivningar.

Se lediga veckor för 2025 och boka direkt på akademssr.se/fritidshus



Läs mer och boka här!



Akademikerförbundet SSR

Bröllop byts mot
begravningar. Världen
blir svårare att navigera.
Att åldras kan vara
en studie i ensamhet
– men det behöver
inte vara så.

Arbetsdagarna
fylls lätt för Teresia
Wellander, vars
jobb går ut på att
skapa gemenskap
för de äldre
i Staffanstorp.

Uppdrag:
Bryta
isolerering

Text: Therese Johansson Foto: Christian Andersson



Det finns mycket att göra för att bryta ensamheten, men det är också ett tacksamt arbete, berättar Teresia Wellander. →

N

Nästan var femte person besvärar sig av ensamhet och isolering. Och de allra äldsta i befolkningen är bland de mest påverkade. Att vara den som blir kvar när andra runt omkring faller bort kan vara svårt och många isolerar sig.

Men att ensamhet och åldrande hänger ihop är ingen naturlag, det finns sätt att bryta mönstret. Det vet Teresia Wellander, frivillig- och verksamhetssamordnare på Trivselpunkten, en kommunal öppen mötesplats för seniorer i Staffanstorp.

– Målet med vår verksamhet är att de som kommer hit ska känna sig lite mindre ensamma. Att ge en guldkant i tillvaron. Resultatet ser vi när människor kommer åter, deltar i våra aktiviteter och blir en del av gemenskapen. Det är det finaste kvittot på att det vi gör här fungerar.

Teresia Wellander är utbildad äldrepedagog och arbetar bland annat med att samordna mötesplatsens volontärer, eller frivilliga som de kallas här. Det är mestadels äldre som ställer upp och hjälper till vid aktiviteter.

– Det är ett bra sätt att bryta ensamhet, att engagera sig i något. Men

det är också värdefullt för oss, vi hade inte klarat oss utan dem. Det finns hur mycket som helst att göra. Det är mycket logistik och planering för att få ihop frivilligverksamheten, men otroligt belönande. Man känner verkligen att man gör skillnad.

2023 påbörjade regeringen en satsning på att bryta och förebygga ofrivillig ensamhet, med 300 miljoner kronor årligen fram till 2025. I februari i år presenterade Folkhälsomyndigheten Sveriges första strategi mot ensamhet och för gemenskap. Den slår fast att hela samhället behöver medverka i arbetet för att motverka detta samhällsproblem.

Frågan är på agendan och ofrivillig ensamhet har gått från att ses som ett individuellt problem till ett strukturellt problem. Något som tidigare setts som privat vet man nu kan leda till psykiska och fysiska sjukdomar, mänskligt lidande och kräva stora vårdresurser.

– Även nya socialtjänstlagen säger att vi måste jobba mer förebyggande och biståndslöst. Det blir en form av erkännande för oss. För det finns ju fortfarande folk som jobbar i →



Teresia Wellander

Utbildning
Äldrepedagog, kandidatexamen i socialt arbete med inriktning äldre, Malmö universitet

Arbetar
Frivillig- och verksamhetssamordnare på Trivselpunkten i Staffanstorps kommun



”De som kommer hit ska känna sig lite mindre ensamma. En guldkant i tillvaron.”

TERESIA WELLANDER



Att hänga med hästar är en av många aktiviteter på Trivselpunkten i Staffanstorps. Här kan man också åka på cykeltur, spela biljard eller gå på aktiekafé. →

→ kommunen som inte vet vad vi gör här och varför. Nu är det svart på vitt att det vi gör är viktigt.

En av Teresias tre telefoner ringer. Som samordnare iklär hon sig rollen som bläckfisk, uppgifterna hon roddar sträcker sig från stödjande samtal till att byta vatten i akvariet. "Det står på min att göra-lista i dag". I ena handen luren där en dam vill boka plats på pizzabuffén som anordnas om ett par veckor. I den andra en skurhink hon baxar in i en skrubb. Högt och lågt, bläckfiskarmarna är sällan stilla.

– Jag är rätt tålig, det krävs ganska mycket innan jag ska förlora kontrollen. När jag blir stressad kan jag hantera det. Efter covid drabbades jag

av en utmattning, så jag antar att jag lärt mig en del efter det.

Damen i telefonen har hakat på en trend. Förutom dragplåstret musik är aktiviteter som innehåller mat populärt. Frukost, fika, våfflor, pizza – det lockar storpublik. Då flockas herrarna och damerna i Trivselpunktens lokaler i centrala Staffanstorps.

– Vi försöker dock implementera en lite mer hälsofrämjande profil. Mer rörelse och mindre kakor. Men den är svår. Det blir direkt protester om vi tar bort det goda. Vi ska i alla fall börja jobba enligt fingermodellen, som används i arbete mot demenssjukdom, men som funkar på alla. Det handlar om hälsosam mat, fysisk aktivitet, sociala aktiviteter och hjärngymnastik.

Besöket från den lokala ridskolan är uppskattat.



Att ensamhet är utbredd bland äldre upplever Teresia Wellander på nära håll. Genom samarbete med till exempel hemtjänsten och riksfärdtjänst får hon återkoppling om isolerade individer.

– De som är allra mest ensamma är förstås svåra att nå, de tar sig ju inte hit självmant. Där måste vi nätverka med andra aktörer. Vi har ett samverkansprojekt med riksfärdtjänst som informerar brukare om vilka organisationer och aktiviteter som finns i kommunen, och sedan får vi nummer till de som vill bli uppringda av oss, säger hon och fortsätter:

– Det vi ibland får höra är att det finns personer som bokar färdtjänst, men som egentligen bara vill ha någon att prata med. Ett talande exempel. Vi gör vad vi kan för att fånga upp de ensamma.

Två damer på en parkbänk i solen vid torget, fnittrande som småflickor. En syn som gjorde Teresia Wellander lycklig in i själen.

– Jag kände direkt igen dem, de har kommit hit på var sitt håll och upplevts ganska ensamma. Så en dag sitter →

”Det finns personer som bokar färdtjänst, men som egentligen bara vill ha någon att prata med.”

TERESIA WELLANDER



← **Teresia Wellander jobbar för att få in mer vegetarisk och hälsosam kost på träffarna. Självt är hon vegan.**

Sandberg är en av dem som kommer till Trivselpunkten regelbundet.

– Jag kommer hit för gemenskapen, alla kända ansikten och babbla om ditt och datt. Det betyder mycket. Är man något så när frisk är det ens eget ansvar att ta sig ut.

Men även bland 80-plussarna finns grupperingar. Under frukosten sitter männen och kvinnorna för sig. I biljardrummet hänger till största del farbröder. Precis som i skolans uppehållsrum.

Ingalill Morin är en av de frivilliga på Trivselpunkten som fokuserar extra mycket på inkludering och bemötande.

– Det finns grupperingar här som är svåra att komma åt. Det bildas lätt gäng och man börjar paxa platser till sina kompisar. Som ensam är det en hög

tröskel att ens komma hit. Att då känna att man inte får sitta var man vill, eller att folk tittar bort då man kommer, det är inte roligt. Men vi jobbar på det.

Det är ett viktigt arbete, men det är långt ifrån enkelt. Det här med popularitet och hierarkier försvinner inte med åldern, betonar Teresia Wellander.

– De som har lätt för det sociala behöver knappt anstränga sig för att bli populära, de sugts direkt upp i gemenskapen, medan andra verkligen får kämpa. Där har vi i personalen och våra frivilliga ett viktigt uppdrag att hjälpa till att hitta en ledig stol, säga några välkomnande ord och hålla sällskap.

Just den här dagen vankas det ponnybesök på Trivselpunkten. Ridskolan i →

Fredagsfrukosterna är populära och lockar många besökare.



→ de där tillsammans, och har funnit varandra. Det är sådana små stunder som gör allt slit värt det.

Att seniorerna gör skillnad för varandra är ett av målen med verksamheten, säger hon och ger ytterligare ett exempel på när människor går från ensamhet till samhörighet.

– Vi erbjuder förebyggande

hembesök till personer som fyllt 80 år, och på ett av dessa träffade vi på en man som kände sig ensam. När han kommer hit fångas han upp av vårt gäng sociala och pigga farbröder, vilket gör att han ville komma tillbaka igen dagen efter på vår påsklunch. Det är fint att se att de tar hand om varandra.

Det finns solskenshistorier. Och det finns kärlek och triangeldraman. Lite som en såpa som utspelar sig på Trivselpunkten.

– Ibland uppstår kärlek över kaffe och en våffla, och det händer att det flirtas vid bridgeborden. Det är underbart att se, många som kommer hit är ju långt över åttio.

Sorlet fyller lokalen. Det är fredagsfrukost, en av veckans mest välfyllda aktiviteter. Frallor, pålägg, marmelader, ost och kex dukas upp, och seniorerna tar plats vid långbordet. Olle

“Ibland uppstår kärlek över kaffe och en våffla, och det händer att det flirtas vid bridgeborden.”

TERESIA WELLANDER





↑
 Det är viktigt att känna sig behövd, säger Zorka Aksentijevic, en av de frivilliga som hjälper till på Trivselpunkten.

→ Staffanstorp finns på plats och alla som vill får komma och klappa och bjuda hästarna på morötter ute i trädgården. Zorka Aksentijevic är en av de frivilliga som hjälper till på Trivselpunkten. Hon kommer dit lagom till att hästarna Milly och Vicky anländer.

– Ibland har vi mycket folk här, på de mest populära aktiviteterna kan det vara uppemot hundra personer. Då klarar sig inte den ordinarie personalen själv. Vi hjälper till att duka, diska, ställa fram och tillbaka stolar, kanske ordna med hämtning av personer som inte kan ta sig hit själva. Vi frivilliga är jätteviktiga. **Vad betyder den här mötesplatsen för dig?**

– Mycket! Jag känner alla och alla känner mig. Att vara behövd är otroligt viktigt. Det gör att man känner sig mindre ensam.

På gården dukas det upp bord med kaffe och te, kakorna är förstås med. Seniorerna turas om att klappa, vissa är snabbt framme hos de stora djuren, andra är mer vaksamma. Ryggar tillbaka när de frustar och slår med den kraftfulla nacken. Men mjuka är de på mulen, det tycker alla.

Att vara nära djur gör något med besökarna, märker Teresia.

– Förra gången vi hade besök från ridskolan var det en dam som var väldigt nere. Hon frågade om jag trodde att hästen kände av hur ledsen hon var. Det mötet betydde mycket för henne.

Uppdrag avslutat, hästarna har gjort sitt och det är dags att skritta hem. För Teresia Wellander fortsätter arbetsdagen med nästa punkt på listan. Byta vattnet i akvariet. Check. 🍷

Mest läst på Akademikern.se under sommaren

Sis-chefen:
 ”Jag vägrar bli utköpt och tystad”

Upprop för oacceptabla förhållanden på Arbetsförmedlingen

Stora skillnader i friskvård inom staten

SKR varnar: ”Socialtjänsten kommer att få göra statens arbete”

Vill inspirera till mer forskning om arbetsmiljö för hbtqi-personer



Miss a inga nyheter!
 Varje vecka publicerar vi material som inte trycks i magasinet på Akademikern.se

Akademikern.

TIPS!

Ge dig själv den bästa presenten, en prenumeration på Socionomen, Sveriges ledande tidning om socialt arbete och psykoterapi.



För endast **29 kronor i månaden*** får du 8 nummer per år hem i brevlådan, och tillgång till alla artiklar på socionomen.se.

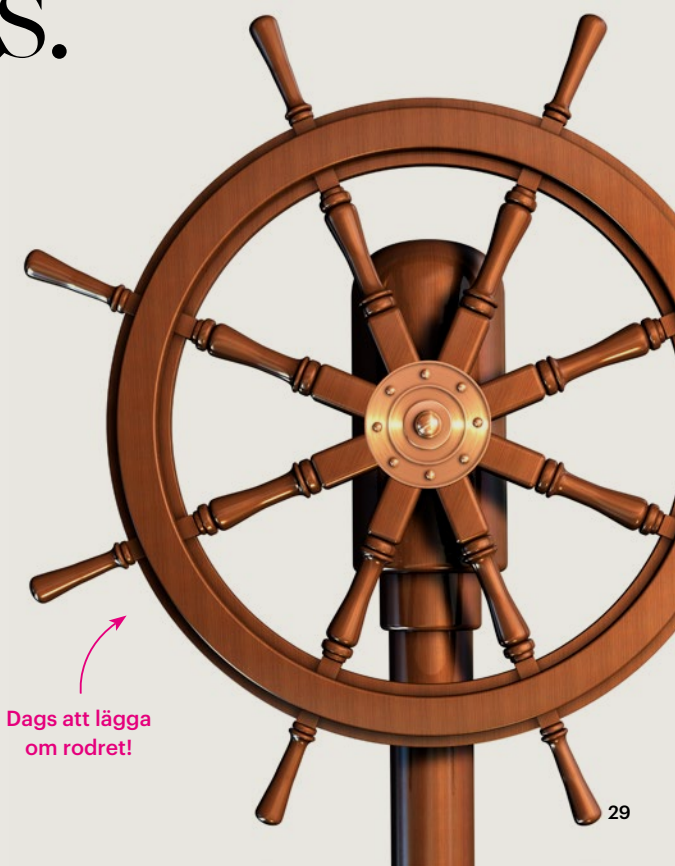
Socionomen

* Gratis under ett år för studenter som är medlemmar i Akademikerförbundet SSR, därefter **9 kronor** i månaden under studietiden. Yrkesverksamma som inte är medlemmar i Akademikerförbundet SSR betalar 39 kronor i månaden.

Analys

Folkhälsa

Ofrivillig ensamhet – ett lågintensivt dödshot. Allt för många, gamla som unga, vet hur det känns. Hur kan vi vända skutan?



Dags att lägga om rodet!



Text: Karin Persson

Ideellt arbete kan vara ett sätt att inte bara bryta andras ensamhet utan också sin egen.

HILLEVI BUSCH

helt enkelt att svara på, men enligt Folkhälsomyndighetens undersökningar upplever sex procent att de ofta eller alltid har besvär av ensamhet. Lägger man till dem som säger att de ibland besväras av ensamhet är siffran 19 procent.

– Andelen är betydligt högre i vissa grupper, och det är ganska systematiskt. Det gäller till exempel gamla och unga, liksom de som står utanför arbetslivet, de som bor ensamma och personer som har funktionsnedsättningar, säger Hillevi Busch som är utredare på Folkhälsomyndigheten.

– Det sker nerdragningar av insatser som ledsagning och färdtjänst, och det påverkar väldigt mycket.

Långvarig arbetslöshet eller sjukskrivning ökar också risken för ofrivillig ensamhet eftersom man då går miste om en möjlig social arena på jobbet. Även här finns strukturella hinder som gör det svårare att bryta isoleringen, påpekar Hillevi Busch.

– Till exempel kan ideellt arbete vara ett sätt att inte bara bryta andras ensamhet utan också sin egen. Men en del har råkat illa ut och mist sin ersättning för att de har arbetat ideellt.

I Folkhälsomyndighetens strategi poängteras hur viktigt det är att arbetet för att främja sociala relationer sker på alla nivåer. Samhället behöver



Ensamheten i Sverige är ett folkhälso-
problem med stark koppling till fysisk
och psykisk ohälsa och för tidig död,
konstaterar Folkhälsomyndigheten.
Den är också ett samhällsproblem som
drabbar befolkningen ojämnt, där
strukturella faktorer bidrar till att vissa
grupper upplever mycket ensamhet.

Tidigare i år presenterade
myndigheten en nationell strategi
mot ensamhet. Uppdraget kom från
regeringen, och målet med strategin
är att skapa jämlika förutsättningar
för sociala relationer. Sådant som
ekonomi, ålder eller funktionsned-
sättningar ska inte spela någon roll för
möjligheterna att ha ett socialt liv.

Hur många som upplever ofri-
villig ensamhet i Sverige är inte

Så många är ensamma

- 6 procent besväras ofta eller alltid av ensamhet.

- 8 procent uppger att de inte har någon nära vän.

- 13 procent har ingen att dela tankar och känslor med.

Fotnot: Statistik från 2024 gällande befolkningen över 16 år.

- Bland skolbarn i åldern 11, 13 och 15 år svarar var sjätte att de oftast eller alltid känner sig ensamma. Runt tio procent kan inte prata om problem med sina vänner.

Risk att dö i förtid

**Ofrivillig ensamhet och isole-
ring kan öka risken för bland
annat depression, demens och
hjärt- och kärlsjukdomar. Det
kan också ta längre tid för den
som är ensam att tillfriskna
efter sjukdom. Risken att dö i
förtid är högre bland ensamma
personer.**

Källa: Folkhälsomyndigheten

vara anpassat för att alla människor ska ha samma möjligheter att skapa och upprätthålla relationer, ingen ska hamna utanför. Man behöver också arbeta förebyggande för grupper som är extra utsatta.

– Alla samhällsaktörer kan och behöver bidra i det här arbetet.

Ett intressentnätverk med representanter för olika delar av samhället ska bildas. Det kan vara civilsamhället, näringslivet, regioner och kommuner.

– Där ska vi identifiera kärnområden som skulle kunna göra extra stor skillnad. När vi identifierat dessa kan vi också se vilka aktörer som behöver ta störst ansvar för att driva dem.

Det finns olika typer av ofrivillig ensamhet. Det man kanske oftast tänker på är den sociala: att uppleva att man har för få sociala relationer och sammanhang. Men ensamhet handlar inte bara om antalet relationer, utan också om kvaliteten. Hand upp den som aldrig känt sig ensam i en grupp!

Emotionell ensamhet innebär avsaknad av nära relationer, någon att dela sina innersta tankar och känslor med, vilket är extra vanligt bland män under 45 år. Man brukar också prata om existentiell ensamhet, vilket beskrivs som en djupare form av ensamhet – en känsla av att ingen riktigt kan förstå en.

I boken "Att höra till – om ensamhet och gemenskap" berättar Peter Strang, forskare vid Karolinska institutet, om några av de negativa hälsoeffekter som är förknippade med ofrivillig ensamhet. Till exempel kan det ge sämre immunförsvar, med sämre sårhäkning, mer inflammation i kroppen och sämre effekt av vacciner

Illavarslande isolering

(Några) händelser som skapat oro för social distansering.

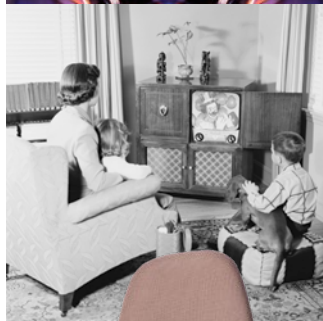
Klandervårt kalejdoskop

1817: David Brewster i Storbritannien tar patent på sin uppfinning kalejdoskopet. Den nya leksaken sprider sig som en löpeld över världen, men kritiseras snart för att lägga beslag på människors uppmärksamhet och för att de blir så uppslukade att de inte ser var de går eller märker av andras sällskap.



Tämligen tvivelaktiv tv

1925: De första tv-apparaterna lanseras, men det dröjer till efter andra världskriget innan de tar sig in i folks hem på bred front. Varningar hörs för att mycket tv-tittande leder till isolering och störningar i barns sociala utveckling.



Kalla kontorslandskap

1960-talet: De första öppna kontorslandskapen växer fram. Paradoxalt nog leder de till att känslan av ensamhet växer, bland annat på grund av att många tvekar att prata ordentligt med kollegorna i ett öppet landskap där alla hör.



Skadliga sociala medier

1997: Andrew Weinreich lanserar den första sociala medieplattformen, Six Degrees. Internet är i sin linda, men användarna kan skapa profiler, bli vänner med andra användare och skicka meddelanden.



Bedräglig butik

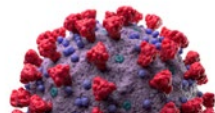
2018: Den första Amazon Go-butiken öppnar för allmänheten. Med hjälp av AI och hundratals små kameror i butiken klarar man sig helt utan såväl betalstationer som anställda och det går att handla utan att möta en enda människa.



Jeff Bezos har grundat Amazon.

Plågsam pandemi

2020: Pandemin bryter ut och i ett slag befinner sig en tredjedel av världens befolkning i lockdown.



→ som följd. Forskning har också visat att smärtcentrum i hjärnan blir mer aktivt när människor upplever sig som ofrivilligt ensamma.

Historiskt har människor gynnats av att hålla ihop. Ensamma har vi varit chanslösa mot rovdjur och fiender – gemenskap har varit en faktor för framgång och överlevnad. När något så påtagligt, skriver Strang, gynnar människans fortlevnad skapar hjärnan belöningssystem och varningssystem för att främja rätt beteende. Är vi ensamma drar en frisättning av stresshormoner och en blodkärllsammansammandragning (eftersom det är bra att inte blöda så mycket om man blir anfallen) i gång.

I dag ser farorna vi utsätts för annorlunda ut, men våra gener är desamma och hjärnan reagerar fortfarande på ofrivillig ensamhet som vore det ett dödshot. Och faktum är att stresshormoner och blodkärllsammansammandragning ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar så pass att somliga jämfört det med risken vid rökning.

I vanliga fall är frisättningen av stresshormoner lågintensiv. Med vid akuta tillstånd, som när någon blir änka eller änklings efter ett helt liv tillsammans, är frisättningen hög och man ser en ökad dödlighet för den kvarvarande partnern, skriver Peter Strang.

Att bo ensam behöver inte betyda att man känner sig ensam, men det finns ett samband visar Folkhälsomyndighetens kartläggning. I Sverige är de flesta som bor ensamma i åldern 85 år och äldre, och de tillhör också gruppen som upplever mest ensamhet. Men även yngre känner sig mer ensamma än befolkningen i stort.

Bitte Wikström är socionom med tjänstedesignskompetens och har drivit projektet Omtanke Helsingborg – från ensamhet till gemenskap. När hon och hennes kollegor kartlade den ofrivilliga ensamheten i Helsingborg såg de att det fanns ett stort behov av möten hos invånarna. Djupintervjuerna med personer mellan 17 och 84 år visade att många önskade fler mötesplatser där det är okej för vuxna att söka relationer som inte är kärleksrelationer.

– Det var spännande att se att behoven inte skiljde sig åt om du var 17 eller 84. Generellt tyckte man inte om att vi inom kommun och region delar upp folk i grupper utifrån ålder eller diagnos eller andra problem. De var helt samstämmiga om att de ville mötas över generationsgränserna och träffa människor som har olika slags liv.

Även om ungdomarnas behov såg likadana ut som övriga deltagares tror Bitte Wikström att lösningarna behöver se delvis annorlunda ut för yngre i ensamhet, och att de unga själva behöver vara med och utforma dem. Framför allt behöver man förstå hur man ska nå unga på deras plattformar.

Alla deltagare hade på olika sätt försökt att bryta sin ensamhet. De hade sökt sig till föreningslivet, studie-

Det var spännande att se att behoven inte skiljde sig åt om du var 17 eller 84.

BITTE WIKSTRÖM

→ förbund och träffpunkter men inte upplevt sig särskilt väl mottagna.

– Man kan jobba mycket för att rusta den enskilde, men det räcker inte, för man måste rusta mottagaren också. Vi behöver bli bättre på att inkludera människor som inte är precis som alla andra. Det finns normer i samhället som vi måste förändra om vi verkligen menar allvar med att fler ska få vara med i gemenskap, säger Bitte Wikström.



Det finns en föreställning om att det finns mer ofrivillig ensamhet i Sverige än i andra länder, men Hillevi Busch på Folkhälsomyndigheten tror att det är lite utav en myt som grundar sig i att vi har en hög andel ensamhushåll. Ensamhushåll hör ihop med ett lands utveckling och i många fattigare länder är man tvungen att bo tillsammans, vare sig man vill eller inte.

Sverige är inte heller det enda landet som har en strategi mot ensamhet, utan det finns också i bland annat England, Nya Zeeland, Australien, Japan, Danmark.

– Det tyder på att ensamheten är ett mer globalt problem än vad vi kanske tänker oss.

Man har inte kunnat se att ensamheten ökar i Sverige. Däremot har den fått större uppmärksamhet. Mycket bra görs också redan för att stävja ensamhet, inte minst av civilsamhället. Samtidigt tror Hillevi Busch att det är viktigt att vara vaksam på förändringar som sker i samhället och göra sociala konsekvensanalyser av dem.

– Vad händer när vi ersätter en människa med en AI? Hur kan vi tillgoda de sociala behoven ändå? ●

Så ska ensamheten motverkas

Folkhälsomyndighetens strategi mot ensamhet fokuserar på tre delmål:

1. Sociala arenor ska vara tillgängliga för alla, oavsett exempelvis etnicitet, ålder, funktionsnedsättning eller socioekonomi. Miljöer ska utformas så att de passar alla som ska använda dem. Alla ska kunna röra sig tryggt utanför sin bostad, träffa andra och ingå i en social gemenskap.

2. Färre hinder för socialt deltagande. Det kan handla om att erbjuda kostnadsfria aktiviteter i närområdet, motverka stigmatisering av ensamhet och bevilja lagreglerade insatser som ledsagare, färdtjänst eller kontaktperson.

3. Färre människor i långvarig ensamhet. Fokus på riktade insatser med individen i centrum, genom bland annat uppsökande verksamhet, stöd och uppföljning för att fler ska kunna ta sig ur sin situation.

Källa: Folkhälsomyndighetens publikation "Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – En nationell strategi mot ensamhet" från 2025.

VI ♥ PSYKOTERAPI

I Akademikerförbundet SSR:s psykoterapeutförening samlar vi experter på att möta det mänskliga. Vi tar fighten för bättre villkor och jobbar hårt med att påverka politiker och socialstyrelsen för att psykoterapi ska ta större plats i vården.



Läs mer här!



Akademikerförbundet SSR



Visst har du plats för mer rabatter?



Missa inte Medlemsrabatten på villaförsäkringen!

Som medlem i Akademikerförbundet SSR kan du välja Folksam's hemförsäkring för dina ägodelar till medlemspris, men om du bor i villa eller radhus behöver du också villaförsäkring för att skydda allt som hör till hus och tomt: tak, fasad, altan och trädgård till exempel.

Missa inte att du får 10 procent medlemsrabatt på vår villaförsäkring, och dessutom får du 10 procent samlingsrabatt när du försäkrar bilen, hunden och katten. Har du larm? Mer rabatt.

Välj Folksam och njut av dina rabatter: [folksam.se/forbund/villa](https://www.folksam.se/forbund/villa)

 Akademikerförbundet SSR



Ensam i facket på arbets- platsen

Michaela Wissing vill engagera sig fackligt, men är den enda som är med i förbundet på arbetsplatsen. Samtidigt jobbar facken för att vara fortsatt relevanta i gig-ekonomin.

Text: Tim Andersson / Foto: Hampus Lundin



Michaela Wissing
jobbar på Petzl
Nordic där hon är den
enda medlemmen i
Akademikerförbundet SSR.

S

Sedan Michaela Wissing blev färdigutbildad ekonom har tanken på ett engagemang inom Akademikerförbundet SSR alltid funnits där. Hon får ofta höra att hon har en "facklig utstrålning" – kanske för att hon vågar säga ifrån och påtala missförhållanden.

– Jag har inga problem att argumentera, även med chefer. Jag är också intresserad av arbetsmiljöfrågor och rättigheter på jobbet. Så ja – jag skulle jättegärna vilja hjälpa till, men vet inte riktigt hur.

Det som hållit henne tillbaka är hennes snabbföränderliga och lätt fragmentariska arbetsliv. Hon har haft kortare anställningar, bytt bransch flera gånger och arbetat som konsult.

– Det har varit ett år här, ett halvår där, en sväng till Norge och sedan till-

baka till Stockholm igen. Det har gjort att det inte har känts meningsfullt att gå med i en lokalförening, säger hon.

I dag jobbar Michaela Wissing på Petzl Nordic, som säljer säkerhetsutrustning för klättrare och höghöjdsarbetare. Vi träffas på huvudkontoret i Kista, dit hon först kom som konsult men där hon numera är anställd på kundtjänst med ett särskilt logistikuppdrag.

Så med de lite stabilare förhållandena – är det nu äntligen dags för det, det där fackliga arbetet? Nja. Hon ser fortfarande många hinder.

– Jag är den enda på företaget som är med i Akademikerförbundet SSR.



Michaela Wissing

Utbildning
Ekonomie kandidat,
Internationell marknadsföring

Arbetar
Kundtjänstrepresentant/
ansvarig för logistikprojekt



"Det är otroligt mycket fokus på en modell som är 150 år gammal."

MICHAELA WISSING

Jag kanske kunde starta en lokalförening för mig själv, men jag vet inte om det är möjligt. Och jag har svårt att se vad det i så fall skulle ge.

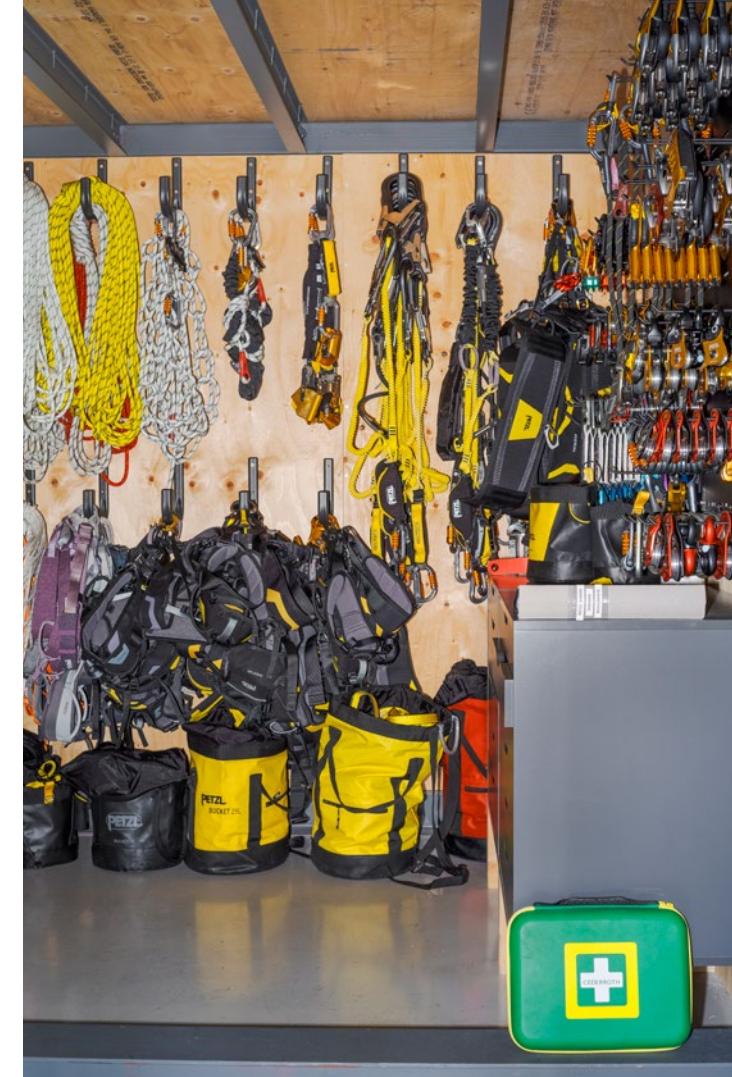
Hon undrar också om hon får gå fackets utbildningar, trots att hon är ensam SSR-medlem på arbetsplatsen.

– Jag har funderat på att försöka engagera några kollegor, men då blir det genast komplicerat. Många saknar akademisk utbildning eller har roller som inte riktigt passar in i förbundet. Kan man starta en förening ihop med någon som är med i ett annat fack, som Unionen? Det är så många frågetecken...

Ytterligare ett problem är att endast nio av huvudkontorets 18 medarbetare är stationerade här, medan resten finns runt om i Sverige eller i grannländer som Norge, Danmark och Finland.

– Kan kollegor i Halmstad vara med i en förening här i Kista? Och hur blir det med dem som jobbar i andra länder, med andra lönestrukturer och semester villkor?

Michaela Wissing vill inte behöva byta förbund för ett fackligt engagemang. Hon trivs väldigt bra i Akademikerförbundet SSR, och har fått ovärderlig hjälp flera gånger tidigare, särskilt i svåra arbetsmiljösituationer.



Dessutom skulle det nog inte hjälpa henne, konstaterar hon. De problem som hon brottas med är inte unika för Akademikerförbundet SSR, utan för fackförbundens struktur mer generellt.

– Det är otroligt mycket fokus på en modell som är 150 år gammal: tusentals anställda på ett och samma kontor, med gemensamma chefer och samma frågor. Vad hände med gig-ekonomin?

Helena Hansson, ombudsman på Akademikerförbundet SSR, känner igen problembilden. Fackförbunden har inte fullt ut hängt med i den ökande fragmentiseringen av arbetslivet, menar hon.

↑
Michaela Wissing är ekonom och jobbar i dag på ett företag som säljer säkerhetsutrustning för klättrare och höghöjdsarbetare.

”Vi är väldigt positiva till samarbete med andra fack, så länge vi tycker likadant.”

HELENA HANSSON

En lösning om man är ensam i sitt förbund på arbetsplatsen är att bli arbetsplatsombud.



I Michaela Wissings situation finns det dock goda möjligheter till engagemang. Att starta en lokalförening på egen hand är inte möjligt – det krävs flera medlemmar – men hon skulle kunna bli arbetsplatsombud, förutsatt att hon utses av förbundet centralt. Som arbetsplatsombud fungerar hon som en länk mellan arbetsgivaren, förbundet och de anställda på arbetsplatsen.

– Så snart hon har meddelat arbetsgivaren och registrerats hos oss, träder flera rättigheter enligt medbestämmandelagen i kraft. Arbetsgivaren blir då skyldig att samverka med henne som fackligt förtroendevald i frågor som rör till exempel omorganisationer. Kort sagt får hon ett formellt mandat att företräda förbundet, säger Helena Hansson.

Som arbetsplatsombud har Michaela Wissing också tillgång till ett brett utbud av fackliga utbildningar – både i Akademikerförbundet SSR:s regi och via samarbetet med Sveriges Ingenjörer, understryker Helena Hansson.

Ett annat alternativ är att starta en så kallad akademikerförening. Det innebär att medlemmar från olika



Sacoförbund på samma arbetsplats går samman i en gemensam förening.

– Den som är intresserad kan kontakta oss centralt, så gör vi en så kallad ”Saco-körning” för att ta reda på vilka medlemmar som finns på arbetsplatsen. Därefter får man

kontakt med vår föreningsutvecklare inom privat sektor, som hjälper till med att starta upp och driva processen framåt. Vårt mål är långt många fler tvärfackliga akademikerföreningar i privata företag.

Akademikerföreningen får gärna samverka med andra fackförbund som finns representerade på arbetsplatsen, betonar hon.

– Vi är väldigt positiva till samarbete med andra fack, så länge vi tycker

likadant. Min erfarenhet, både som central ombudsman och som lokalt fackligt aktiv, är att det är väldigt effektivt. Om man kan säga till arbetsgivaren: ”Både vi och Unionen anser att...”, väger det tyngre.

Michaela Wissing har alltså flera möjliga vägar in i ett fackligt engagemang. Samtidigt har hon en viktig poäng i sin bredare spaning om fackföreningarnas ibland föråldrade struktur, menar Helena Hansson:

– Hon har rätt, det är en utmaning för oss. Vi kommer att behöva hitta nya former. Akademikerföreningar är en bra lösning här och nu, men vi har mycket kvar att göra. Vi ser att arbetsmarknaden förändras snabbt och som fackförbund måste vi hänga med för att erbjuda relevant stöd. ●



FACKLIGT ARBETE

Distriktsföreningarna – öppna för alla

Vill du öka ditt engagemang i facket? Då kan Akademikerförbundet SSR:s distriktsföreningar vara något för dig. Förbundssekreterare Tore Bengtsson tipsar:

Om man jobbar på en arbetsplats och är enda medlemmen i förbundet – kan man ändå engagera sig i distriktet?

– Absolut! Distriktsföreningen kan vara en lämplig plattform för fackligt engagemang eftersom föreningen inte har någon uppgift att förhandla eller sköta kontakter med arbetsgivare.

Hur gör man för att engagera sig i en distriktsförening?

– Man kan kontakta föreningens ordförande. Kontaktuppgifter finns på förbundets hemsida.

Vilken är distriktsföreningens huvudsakliga roll i förbundet?

– Den samlar alla yrkesverksamma och pensionärsmedlemmar, samt

medlemmar som är arbetssökande. Föreningen har en samordnande roll i och med att det inte spelar någon roll inom vilken bransch eller sektor man är verksam. Distriktsföreningen kan jobba med opinionsbildning, medlemsmöten med föreläsningar, till exempel på professionstema. Den är också valkrets och därför en viktig del i förbundets demokratiorganisation.

Jobbar distrikten med förhandlingar med arbetsgivaren?

– Nej, de är inte part i kollektivavtals-sammanhang och förhandlar inte med arbetsgivare. Det är lokalföreningarnas uppgift.

Hur vet man vilken distriktsförening man tillhör?

– I normalfallet brukar en distriktsförening bildas per län. I län där förbundet har många medlemmar kan det finnas fler än en distriktsförening. Man tillhör den distriktsförening där man är verksam, alltså där man jobbar. Om man är pensionär eller arbetssökande tillhör man den distriktsförening där man bor.

Spelar det någon roll om man jobbar i statlig, kommunal, ideell eller privat sektor?

– Nej, det spelar ingen roll vilken bransch eller sektor man jobbar inom eller vilka arbetsuppgifter man har. Alla kan vara med! ●



Tore Bengtsson,
förbundssekreterare,
Akademikerförbundet SSR

GÖR EN LIVSVIKTIG INSATS

Bli månadsgivare på
lakareutangranser.se



MEDECINS SANS FRONTIERES
LÄKARE UTAN GRÄNSER

ARBETSMILJÖ

All by myself

Att känna sig ensam på jobbet påverkar både mående och prestation.

Text: Annika Clemens

Ensamt världen över

I Kina uppger nästan hälften av alla kontorsanställda att de känner sig ensamma varje dag. I USA har nästan var femte person inte en enda vän på jobbet. I Storbritannien känner sig 60 procent ensamma på jobbet.

Högre lön < Gemenskap

Nästan var tredje (29%) prioriterar gemenskap på arbetsplatsen framför högre lön och kan tänka sig att tjäna mindre om de hade goda vänner på jobbet.

Ensamma, isolerade arbetare tar generellt ut fler sjukdagar, är mindre motiverade, gör fler misstag och är mindre effektiva på jobbet än de som inte är ensamma.

67%

med en nära vän på jobbet känner sig glada på arbetet – jämfört med 44% av dem som inte har en nära vän på jobbet.

79%

av personer som har en nära vän på jobbet känner sig hemma på arbetsplatsen. Av dem utan en nära vän på jobbet är det bara drygt hälften (52%) som känner sig hemma på jobbet.

57%

är beredda att säga upp sig från sitt jobb om de inte känner att de hör hemma.

86%

vill att arbetsplatsen ska kännas som en gemenskap.

19%

känner sig ensamma eller isolerade på jobbet, enligt en undersökning bland anställda i Sverige.

Källor: Compass group (undersökning från 2024), Ranstad work monitor 2025, Ensamhetens århundrade av Noreena Hertz

Men lugna ner dig!

Snigeln, sengångaren och sköldpaddan – stora förebilder i den moderna stressens tid. Vissa menar att demokratin är i fara om vi inte saktar in. Men har långsamheten ens en chans?

Text: Tim Andersson

År 1986 myntade den italienske gastronomen Carlo Petrini konceptet ”slow food”, som en motkraft mot snabbmatkulturen. Med en snigel som symbol förespråkar hans rörelse god, ren och socialt rättvist producerad mat.

Då, för fyrtio år sedan, kunde Petrinis långsamhetsvision lätt avfärdas som hopplöst dammig och konservativ. På 80-talet var framtiden fortfarande en lockande horisont, och ju snabbare vi nådde dit desto bättre. I dag, däremot, när AI-tekniken kanske redan sprungit om oss och klimatkatastrofen flåsar oss i nacken, har ”slow” plötsligt blivit ett besvärjande prefix i alla möjliga sammanhang.

De senaste åren har vi fått sådant som ”slow fashion”, som främjar hållbara kläder; ”slow tv”, med älgvandringar och kanalfärder; och ”slow work”,

Foto: Getty Images, Morgan Norman

där mänskligt välmående trumfar maximerad effektivitet. Det senaste tillskottet är ”slow running” – när allt annat accelererar vill långsamlöparna sänka tempot.

– Slow running har helt omformulerat vad träning är för mig. Jag tror att det finns en uppfattning om att träning ska vara svettigt, tungt och jobbigt. Det märker jag när människor frågar om mina löp-pass verkligen «gills» om jag promenerar i uppforsbackarna, säger skådespelaren och programledaren Clara Henry.

Hon kom in i fenomenet via ultralöpingen, där man springer distanser längre än ett maraton.



För att klara det krävs låg puls.

– Min första insikt av att jogga långsamt var att det är otroligt vad kroppen klarar av. Att jag kan ta mig från punkt A till punkt B helt för egen maskin! Allt som krävs är koffeintabletter, lite Gott och Blandat och några månaders förberedelser med långsamlöping i skogen.

Clara Henry lyfter fram många fördelar med den sävliga joggnigen, inte minst hållbarheten och möjligheten till eftertanke. Just dessa aspekter är den kanske tydligaste röda tråden i hela slow-trenden, oavsett om det handlar om ”slow travelling”, ”slow gardening” eller ”slow politics”.

Det sistnämnda är ett begrepp som den fackliga centralorganisationen Saco lanserade inför valrörelsen 2022. Under året har de tagit det vidare och producerat en podcast med samma



namn, där de har fokuserat på de riktigt komplicerade samhällsutmaningarna och låtit diskussionen ta tid. Deltagarna får där ”tala till punkt”, som det brukar heta.

– Anledningen till att vi lanserade begreppet ”slow politics” var att vi – och många med oss – hade tröttnat på förenklade budskap, oneliners och konflikt för konfliktens skull. Vi ville skapa en motkraft till det, säger Göran Arrius, poddens samtalsledare och Sacos ordförande.

Som ett av de tydligaste exemplen på samtidens banalisering pekar han ut debatten i klimatfrågan.

– Här ser vi hur ett oerhört viktigt ämne reduceras till en diskussion om huruvida vi ska kärnkraft eller inte, till ja eller nej.

Göran Arrius menar att vi just nu befinner oss i en populistisk brytningstid. Om inte politiken förmår höja sig över de opportunistiska utspelen göder det politikerföraktet, säger han. Och det är i förlängningen ett demokratiskt problem.

”Vi längtar väl alla efter tid, eftertanke och ro. Enda sättet att få det är att sakta ner.”

CLARA HENRY

→ – Om människor börjar tänka att det är samma tjafs oavsett vilka som styr, och vänder ryggen åt politikerna, har vi bäddat för antidemokratiska krafter som erbjuder förenklade visioner. Det är farligt.

Även den praktiska politiken drivs i dag i ett upptrissat tempo, menar Göran Arrius. I USA fattas många avgörande beslut numera genom presidentordrar, och i Sverige har remisstider kortats, referensgrupper försvunnit och lagstiftningen skyndats på.

– Hela beredningssystemet har delvis monterats ner. Vi är inte där USA är, men både den förra och nuvarande regeringen har prioriterat snabbhet framför kvalitet.

Är det bara politiken som fastnat i den här forcerade enkelhetens hjulspår? Nej,

Göran Arrius ser gärna att också andra delar av samhället saktar ner och låter reflektion och fördjupning ta plats. Inte minst medierna, som i sin klickjakt tenderar att underblåsa samtidsdebattens destruktiva dynamik. Det handlar inte om att backa bandet till ett mer oskuldsfullt



förflutet, inskräper han, utan om att ta ett steg framåt mot ett mer hållbart sätt att förstå och lösa problem.

Clara Henry märker av en växande längtan efter långsamhet. Något har förändrats på sistone, säger hon.

– Många i min närhet drömmer om att leva mer offline och avinstallera sociala medier, på grund av stressen som de ger, hur de får dem att jämföra sig med andra och hur de upplever sig behöva vara ständigt tillgängliga i ett uppkopplat liv.

Hon kan själv drömma om samma sak, berättar hon. Det är svårt för henne att logga ut digitalt, eftersom närvaron i sociala medier är en viktig del av hennes arbete, men hon har tagit vissa andra steg för att hitta stillsamhet.

– Jag flyttade från Stockholm till Värmdö för drygt ett år sedan, för att komma närmre naturen och bli lite lugnare i hjärtat, och bestämde mig rätt snabbt för att aldrig springa till bussen. Får väl missa den och ta nästa, om det blir ett tajt byte – jag orkade inte stressa så som jag hade gjort i stan.

Slow food-rörelsen, som en gång betraktades som en udda idé för livsnjutare, har i dag blivit ett globalt fenomen. Surdegsbak och mikrobryggerier är numera en del av vardagskulturen också i Sverige. Samtidigt har snabbmatskulturen knappast bromsats – snarare tvärtom.

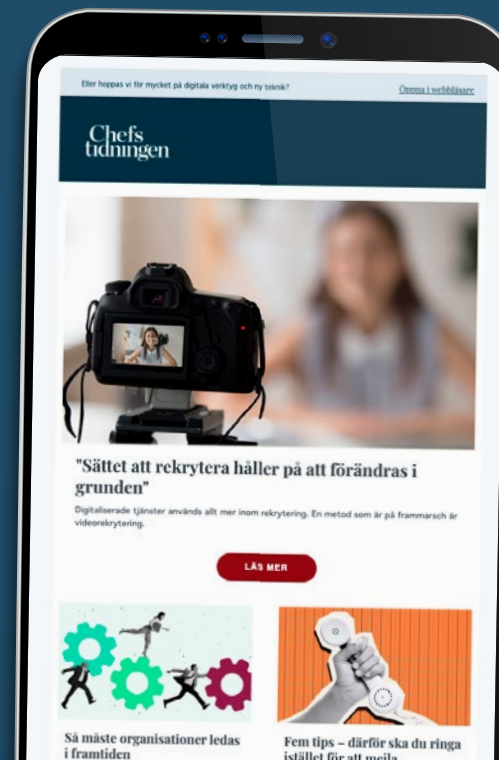
Har då den bredare slow-trend vi ser i dag en framtid – eller är den bara ännu en motreaktion dömd att köras över?

– Jag tror det har god chans, eftersom alla mår så kasst. Vi längtar väl alla efter tid, eftertanke och ro. Enda sättet att få det är att sakta ner. ●

Chefs tidningen

Intresserad av ledarskap och HR-frågor?

Föl Chefstidningens kostnadsfria nyhetsbrev!
Registrera dig här: chefstidningen.se/nyhetsbrev/



Min väg

HÄMTAR KRAFT I KONSTEN

Text: Therese Johansson Foto: Samuel Pettersson



En kastad vindruva avgjorde hennes nya hemstad, konsten sökte sig in i det sociala arbetet. Mycket går på känsla och engagemanget har ett pris, men Nadia Svanborg öser kraften ur skapandet.

Nadia Svanborg, socionom och konstnär, tror på kraftfulla möten och inspireras av mäktiga karaktärer i populärkulturen.

B

CV

Nadia Svanborg

Utbildning

Socionomprogrammet vid Umeå universitet och konstutbildningar i Eskilstuna och Umeå

Arbetar

Socialsekreterare på utredningsenheten

Blasé på Ica-jobbet i hemstaden Oxelösund. Examen från folkhögskola men framtiden oviss. Vad skulle hon göra nu? I lunchrummet fanns en Sverige-karta på väggen. En korg med vindruvor på bordet. Nadia Svanborg bestämde sig: där vindruvan träffar, dit skulle hon flytta. Slumpen valde Umeå.

– Perfekt, där finns ju en fin konstskola, tänkte jag. Så jag sökte dit, och kom till min stora förvåning in! Men min vana trogen läste jag inte detaljerna så noga. Jag flyttade till Umeå, cyklade på morgonen till konsthögskolan som ligger så vackert vid älven. Men det visade sig att jag inte alls kommit in där. Utan på ABF konstskola i en förort till Umeå.

– Det är så spot on, en perfekt beskrivning av mig som person.

Hon blev i alla fall kvar i Umeå, träffade barnens pappa på ABF, började bilda familj och kämpade med att försörja sig på konsten.

– Jag tyckte först jag lyckades svinbra, fick en tavla såld för 20 000

kronor. Det var liksom en massiv summa pengar för mig. Men när jag tänkte efter hade jag lagt kanske ett halvår på den tavlan. När jag räknade på det hade jag i princip gått back.

Att leva på konsten var svårt. Familjen växte med tre barn i tät följd – och med en sladdis på efterkälken. Efter jobb på Volvo, restaurang och hemtjänsten bestämde hon att det var dags att plugga vidare, som en riktig vuxen. Valet föll på socionom.

– Jag lever för mötet. Som med pensionärerna i hemtjänsten, jag älskade dem! Vi hade ju ett supertajnt schema, fick inte sitta med dem för länge, men det sket jag i. Cyklade hellre explosivt till nästa brukare för att få lite mer tid med varje person. Att få den kontakten, lyssna och ibland kunna hjälpa – vilken ära! Det var det som drev mig till att bli socionom.

Nadia Svanborg är socialsekreterare på utredningsenheten för barn och unga i Umeå. Hon brinner för det förebyggande arbetet, försöker tänka utanför boxen i en ofta mallad verksamhet.

– Jag använder kreativiteten för att bygga relationer och förstå vilka behov som finns. Det kan handla om allt från att sitta och rita med en ungdom till att hitta kreativa lösningar på ett problem. Jag försöker komma bort från fyrkantigheten i socialtjänsten och gör det jag kan för att föra fram barnens perspektiv.

På fritiden ställer Nadia Svanborg ut sin konst under namnet Mensstyrelsen på en loppis i en galleria i Umeå. Det är brokigt och färgglatt, i första anblick gulligt; sagodjur och Disney figurer – men tittar man närmare har många bilder något skevt över sig. Det politiska →



Arbetsmiljö:

“Varför mensanpassar vi inte våra arbetsplatser? Som kvinna får man stå ut med mens, klimakteriet, pms och annat jobbigt. Men det är ingen som pratar om hur det påverkar oss i arbetslivet. Fram för mer kvinnoanpassade arbetsmiljöer!”

2008, 2009, 2011 Tre täta småttingar

Det var en utmaning att få tre barn tätt, som rullade, kröp och sprang åt olika håll. Jag fick upp ögonen för alla mammors styrka och kraft. "Klarar du det här, klarar du fan allt", gick som en loop i mitt inre. Men i dag är jag tacksam för all tid med barnen när de var små.

2009 Massvarsel på Volvo

Jobbade på Volvo och var föräldraledig med förstfödda sonen och höggravid med lillebror när jag fick beskedet om massvarslat. Jag fick fullständig panik och såg bara totalt mörker. Ett samtal med mamma förändrade hela riktningen, då hon utbrast: "Det är nu du kan utbilda dig till vad som helst!" Jag fick ett helt nytt mindset.

2013 Socionom mot alla odds

Med stort intresse för sociala frågor sökte jag in på socionomprogrammet trots diverse farhågor. Att studera med barn trodde jag aldrig skulle gå, men jag tog examen med stolthet.

budskapet är tydligt. Det handlar om orättvisor, skeva normer och ideal och orubblig kvinnokamp.

– Min konst kretsar kring ett och samma tema: om hur det är att som tjej och kvinna leva i ett patriarkat. Alla bilder är tagna ur min egen vardag. Även om det finns mycket humor i bildspråket är det på blodigt allvar för mig.

I våras tilldelades hon Umeå kommuns stipendium för kulturutövare, med motiveringen: "Med sitt satiriska bildspråk avslöjar hon maktstrukturer och orättvisor och avvärjar i stället för att angripa."

– Superkul att få det erkännandet! Men bilderna i sig är inte det viktiga, liksom att folk ska tycka att de är fina. Det är mycket mer intressant vad bilderna gör med någon, hur de tolkas. Det är otroligt mäktigt att se och lyssna på. Det som gör mig gladast är mötena och samtalen som min konst öppnar.

I en tid där livsstilsinfluencers dyrkas, smalast vinner och dyra skönhetsprodukter är samtidens guld går Nadia Svanborg sin egen väg. Hon är

2021 Socialtjänsten + skola = sant

Ett projekt med socialtjänst och skola startades i förebyggande syfte. Att få möjlighet att arbeta på en skola gav många nya perspektiv, lärdomar och insikter. Kreativiteten ihop med det sociala arbetet blev fullträff!

motvalls, det har hon alltid varit. På högstadiet skulle hon också ha häng på byxorna och skejta för att bevisa att det inte bara var till för killarna. På gymnasiet skrev hon sitt första feministiska manifest.

– Min drivkraft då som nu är att krossa patriarkatet.

Tidigare jobbade Nadia Svanborg som socialpedagog och fältassistent på skola, och var bland annat med och startade upp tjejgymna och bildlunch för tjejer.

– Jag såg verkligen vilken kraft det fanns när socialtjänsten och skola jobbade förebyggande tillsammans. Det gav faktiska resultat i form av ökad skolnärvaro, höjda betyg och ökad trygghet. Jag lärde mig jättemycket om vikten av att bygga relationer, hur man kan samtala med barn och att som vuxen stå pall och inte vika sig.

Det finns en stor skepsis mot socialtjänsten, LVU-kampanjen har lämnat avtryck även i Umeå. För att återfå tilliten krävs att man bygger upp ett förtroende – och det är inget hafsgöra, säger Nadia Svanborg.

2024 Vernissage och fuck off-fest i garaget

Jag ville samla alla starka kvinnor runt mig under samma tak som mina bilder och se om idén bar. Bilderna från mitt liv mottogs och hyllades. Det gav mig mod att ta nästa steg: att ställa ut på riktigt.

2024/2025 På blodigt allvar

Efter långvarig stress opererades jag akut för en infektion i livmodern. Jag hittade tillbaka genom konsten. Tack vare vännen Terp och Mensstyrelsen har jag tagit mig upp. Barnen har funnits med och hejat på.

Poscapennor

Det går att rita och tagga på precis allt! Går man på loppis kan man hitta massa roliga grejer som går att förvandla med pennor och färg. Posca är de bästa!



Vinylskiva

Jag har lyssnat på ZZ Top hela livet, jag älskar deras musik så himla mycket. Den har följt med mig hela vägen, genom alla år. Jag har till och med tatuerat in omslagsbilden på armen!



→ – Att skapa relationer tar tid, men det lönar sig i längden. När föräldrarna ser att barnen har förtroende för oss förstår de att vi vill deras bästa. **Finns det tid för relations-
skapande som utredare på
barn och ungdom?**

– Nja, vi träffar barnen en eller max två gånger under utredningstiden. Så det krockar ju lite med min syn på det sociala arbetet. Men jag försöker knöka in några fler möten. Samtidigt är utredning ett ansträngande arbete där du har jättemycket du ska hinna med, det är mycket dokumentation och rutiner att förhålla sig till. Det får inte bli rättsliga fel, så tiden är absolut en faktor.

I fjol började kroppen säga ifrån. Hon hade över hundra timmar plus på flex och bad om att få gå ner i tid. Men det var för sent. Diagnosen blev akut stressreaktion.

– Jag var riktigt dålig. Kroppen strejkade och hjärnan stängde ner. Ett tag kunde jag knappt prata.

På läkarens inrådan började hon aktivt prioritera skapandet. Med akut stressreaktion, aktivt flyktläge och fyra barn hemmavid behövde hon något som bara var hennes, som kunde få stressnivåerna att sjunka. Doctors order, så hon lydde.

– De sa att jag var tvungen att släppa kontrollen både hemma och på jobbet, och bara fokusera på min återhämtning. Det var lite av en vändpunkt. Jag har kommit till många insikter, hur jag under lång tid trippdelat mig själv för att vara alla till lags på bekostnad av mig själv och mina behov. Till slut brast det.

Mina 3 bästa val

**Feminismen: "Jag har alltid ifrågasatt patriarkala strukturer och funnit kraft i syster-
skapet. Feminismen har blivit ett verktyg,
inte bara för att förstå mig själv och alla
mina roller som kvinna, men också i konsten
och i relation till de unga jag möter."**

**Skapandet: "Under småbarnsåren glömde
jag bort mig själv och skapandet fick stå
tillbaka till förmån för alla andras behov. Jag
är så tacksam att jag hittade tillbaka till mitt
kreativa rum."**

**Sociala arbetet: "Ynnesten att få jobba med
barn, föräldrar, ungdomar och verkligen
mötas. Att leva sig in i andras svårigheter
och uppleva de stunder när saker faller på
plats. Att vara en medmänniska och hjälpa
andra i kris. Det brinner jag för."**

– Nu säger jag det till alla jag möter: ta hand om ditt inre, värna ditt uttryck och ha kvar en ventil till det även under småbarnsåren eller när du är mitt uppe i karriären. Det är livsviktigt!

Vad drömmer du om?

– Jag skulle vilja utveckla det som växt fram här, i min lilla hörna. Unga tjejer som kommit förbi och suttit och skapat tillsammans med mig, lyssnat på musik, pratat om livet och skolan. Det händer något i de där mötena. Jag vill gärna stötta kämpande ungdomar kreativt, via bild och form. Stärka deras självkänsla, låta dem ta den plats de förtjänar, skapa ett sammanhang där de får blomstra utanför skolans fasta ramar. Det är mitt drömjobb! ◆

Lön:

"Ett konstverk kan ta månader att färdigställa, men att sätta en prislapp på sin tid är otroligt svårt, särskilt som lokal konstnär. Jag är inte bra på det själv, men försöker peppa unga kreativa själar att ta sitt skapande seriöst – och det innefattar att ta rimligt betalt."



Nu kraftsamlar vi för att synas på arbetsplatsen!

Kampanjveckor
3-21 november

Tips på aktiviteter!

- Lyssna på våra digitala föreläsningar
- Bjud in till frukostmöte med filmvisning
- Sätt upp en rekryterande affisch

Den **3-21 november** är det åter dags för kampanjveckor. Då kraftsamlar vi tillsammans för att synliggöra **Akademikerförbundet SSR** runt om i landet.

Din förening har chansen att ordna intressanta och givande aktiviteter för medlemmar och blivande medlemmar. På vår hemsida hittar du fler förslag på aktiviteter – oavsett om du jobbar i staten, kommun, region, privat eller i ideell sektor.



Läs mer här!



Akademikerförbundet SSR

UTBILDNING

Har jag rätt till utbildning som skyddsombud?

Charlie, som har varit skyddsombud i några år, fick nej från arbetsgivaren att delta i en kurs hos Akademikerförbundet SSR, med hänvisning till sparkrav.

Vi svarar



Maja Todorovic
Ombudsman
Akademikerförbundet SSR

Detta har hänt

Charlie, skyddsombud på arbetsplatsen, ringer Rådgivningen för att få stöd i en ny situation. Skyddsombudsuppdraget har Charlie haft i några år och det fungerar oftast bra att kombinera med de ordinarie arbetsuppgifterna. Chefen förstår att engagerade skyddsombud bidrar till verksamhetsutveckling och är mån om att ha en bra och nära dialog, poängterar Charlie. Det är de senaste årens besparingar i organisationen som har gjort att det blir mer fokus på ordinarie arbetsuppgifter. Charlie har nu blivit nekad att gå utbildning som Akademikerförbundet SSR håller.

Detta gäller

Skyddsombud har en viktig roll i arbetet för en god arbetsmiljö. För



Skyddsombud

I arbetsmiljölagen står att arbetsgivaren och facket ansvarar för utbildning gemensamt. Vi ska jobba ihop och samverka för att skapa den goda arbetsmiljön.

att kunna utföra ett meningsfullt uppdrag finns bestämmelser om utbildning. Kunskap och stöd från det egna fackförbundet är avgörande för att ett skyddsombud ska känna sig trygg i sin roll och veta vilka befogenheter en har. Att delta i riskbedömningar, ta del av dokument som rör arbetsmiljön och delta i fackförbundets utbildningar är några av de grundläggande rättigheterna i arbetsmiljölagstiftningen.

I arbetsmiljölagen står att arbetsgivaren och facket ansvarar för utbildning gemensamt. Det är en viktig skrivning som speglar hur den svenska modellen är tänkt att fungera, att vi ska jobba ihop och samverka för att skapa den goda arbets-



Rådgivningen

Hjälper dig med allt ifrån arbetsrätt till lönefrågor. Mer info på Akademssr.se

”Upplever du att du inte kommer någonstans, kontakta Rådgivningen på förbundet.”

→ miljön. Det ligger i arbetsgivarens intresse att valda skyddsombud vet hur de ska verka för en bra arbetsmiljö och bidra på ett bra sätt.

Så får du hjälp

Om du blir nekad att gå en utbildning rekommenderar vi att du i första hand pratar med din chef eller den som har mandat att bevilja en sådan. Det är bra att ta reda på vad som har hänt och vilka argument som ligger bakom. För Akademikerförbundet SSR är det en central fråga att du som skyddsombud har den kunskap som behövs och inte blir motarbetad i din roll. Upplever du att du inte kommer någonstans, kontakta Rådgivningen på förbundet.

Förbundet erbjuder ett flertal utbildningar för sina förtroendevalda med olika inriktningar beroende på vilket uppdrag man har. Utgångspunkten är att alla våra skyddsombud ska gå våra arbetsmiljöutbildningar.

Så gick det

En central ombudsman tog kontakt med arbetsgivaren för att inleda en dialog om kunskap och utbildning för skyddsombud. Det är jättebra om arbetsgivaren tillhandahåller utbildningar som riktar sig till både skyddsombud och chef och att de går tillsammans.

Förbundets aktuella utbildning fokuserar på arbetsmiljölagstiftningen, förebyggande arbete, ansvar och roller. Den ger teoretisk kunskap som varvas med grupparbeten. Det finns inget som säger att en utbildning är tillräcklig. Kunskap behöver repeteras och underhållas. Särskilt i tider av förändringar – på arbetsplatsen, i samhället och vad gäller arbetsmiljöregler. ●

A-kassan är viktigare än någonsin.

Gå med i dag på akademikernasakassa.se

Akademikernas a-kassa är Sveriges största a-kassa. Hos oss är 750 000 akademiker med för att känna trygghet om det oförutsedda händer.

Som medlem i både Akademikernas a-kassa och Akademikerförbundet SSR har du dessutom en av marknadens bästa inkomstförsäkringar – den gäller även om du säger upp dig.

Läs mer på akademikernasakassa.se

Friskvårdsbidrag

Arbetsgivare som erbjuder bidrag för friskvård främjar anställdas möjligheter till ett aktivt liv – men det finns vissa saker att hålla koll på.

Text: **Therese Johansson** Foto: **Getty Images**

1

Skattefri personalförmån

Friskvårdsbidrag är en skattefri förmån som arbetsgivare kan erbjuda sina anställda för att främja hälsa och välbefinnande. Det är arbetsgivaren som utifrån lagar och praxis bestämmer om och hur mycket friskvårdsbidrag som ska erbjudas. Alla anställda ska få samma villkor.



Från hypnos till skratgympa

Det finns en mängd annorlunda aktiviteter som kan bekostas av friskvårdsbidrag. Allt från floating och forsränning till hypnos, örtbad och skratgympa. Glöm inte kolla av med din arbetsgivare – hen bestämmer vilka aktiviteter som beviljas.

3

Motion och friskvård

Det finns ingen komplett lista för vad friskvårdsbidraget får användas till, men det avser motions- och friskvårdsaktiviteter av enklare slag till ett mindre värde. Det gäller inte för att hyra eller köpa utrustning, medlemsavgifter, teorikurser, diplom, hälsovård, sjukvård eller skönhetsvård.

2

Andra regler för motionsfritt

Arbetsgivaren får betala ut friskvårdsbidrag med maximalt 5 000 kronor per år till en anställd för att det ska anses vara av mindre värde. För aktiviteter utan inslag av motion, till exempel massage, får aktiviteten kosta maximalt 1 000 kronor per tillfälle för att vara skattefritt.

4

5

Spara kvittot

Du lägger själv ut summan för aktiviteten och arbetsgivaren betalar ut friskvårdsbidraget till dig i efterhand mot ett kvitto. Kom ihåg att du ska ha betalat för aktiviteten under inkomståret.



Källa: Skatteverket



Just nu



Arbetsmarknadsutskottets ordförande Magnus Persson (SD), dåvarande arbetsmarknadsminister Johan Pehrson (L), finansminister Elisabeth Svantesson och Magnus Jacobsson (KD) i februari förra året när förslaget presenterades.

ARBETSLÖSHETSERSÄTTNING

Nya regler för a-kassan – kritik från facket

Från och med 1 oktober 2025 träder stora förändringar i arbetslöshetskassan i kraft. Det innebär bland annat att ersättningen baseras på vad man har tjänat de tolv månaderna före sin arbetslöshet och hur länge man varit med i a-kassan. Dessutom ansöker man om och får ersättningen utbetalad månadsvis.

Nivån i a-kassan höjs under första peri-

oden, för att sedan trappas ner snabbare än tidigare.

Akademikerförbundet SSR är kritiskt till flera delar i nya a-kassesystemet.

– Vår viktigaste fråga är att taket på a-kassan ska höjas rejält och indexeras för att bli en effektiv inkomstbortfallsförsäkring, men detta lyser helt med sin frånvaro när a-kassan nu görs om, säger Simon Vinge, chefsekonom på förbundet.

Finns det några fördelar?

– Positivt är att fler kommer att kvalificera sig för ersättning från a-kassan snabbare. Arbets sökande slipper skicka in arbetsgivarintyg då inkomstuppgifter hämtas direkt från Skatteverket, vilket skapar en smidigare process. Detta minskar handläggningstiden och ger snabbare beslut om ersättning.

Han flaggar dock för att förändringarna

kan ha konsekvenser på flera plan, för både föräldrar och barn, och även för den fackliga inkomstförsäkringen.



– Jag är skeptisk till att man plockar bort de 150 extra ersättningsdagar som föräldrar med barn under 18 år har rätt till. Det är en politik som riskerar att öka barnfattigdomen. Våldigt anmärkningsvärt.

Förändringarna med slopade extradagar för föräldrar riskerar även att fördjupa matchningsproblemen på arbetsmarknaden, menar han.

– Ska Sverige klara kompetensförsörjningen måste människor ha möjlighet att flytta dit jobben finns. För att det ska bli bra måste försörjningen tryggas under omställningen. Det kan inte ställas orimliga krav på en barnfamilj som ska flytta långt. I dag har vi en ohållbar situation där kompetens inte nyttjas fullt ut – akademiker som kör buss eller andra jobb som inte matchar utbildningsnivån. Det är slöseri.

Även fackförbundens inkomstförsäkring påverkas av de förändrade reglerna, alltså den del av ersättningen som vissa fackförbund erbjuder vid arbetslöshet. Med de nya reglerna förbjuds facken att kompensera när a-kassan trappas ner, vilket gör att avtrappningen blir mer kännbar för den som är arbetslös.

– Den fackliga inkomstförsäkringen höjer i dag upp så att man har 80 procent av sin lön under en längre del av arbetslöshetsperioden. De nya reglerna för a-kassan förbjuder oss att toppa upp, vilket innebär att inkomstförsäkringen måste trappa av i samma takt som a-kassan. Det gör inkomstförsäkringen svagare och sämre. ●

Text: Therese Johansson Foto: Matilda Nehlmark / Regeringskansliet

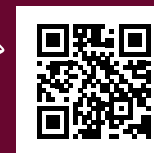
Registrera dig som chef idag!

Gratis till din nya roll! När du som är medlem i **Akademikerförbundet SSR** blir chef och registrerar det hos oss blir du också automatiskt medlem i **Svensk Chefsförening**.

Rollen som chef är speciell. Du är både anställd och företrädare för arbetsgivaren och just därför finns **Svensk Chefsförening**. Vi kan chefsfrågor och vi kan ge dig som är chefsmedlem rätt typ av stöd och möjlighet att utvecklas i din roll.

Läs mer om allt du får på akademssr.se/chef

Scanna koden



Svensk
Chefsförening

EN DEL AV AKADEMIKERFÖRBUNDET SSR

Dags för kyrkovalet!

Den 21 september är sista dagen att rösta för Svenska kyrkans nästan fem miljoner medlemmar med rösträtt. Kyrkovalet äger rum vart fjärde år och alla medlemmar som är minst 16 år har rösträtt.



Visar vägen

All finns med bland ämnena när Sveriges vägledarförenings årliga rikskonferens för studie- och yrkesvägledare hålls i Stockholm.

Datum: 23-24 okt



Håll koll!

och läs mer i kalendern på Akademssr.se



22 september: Skolkuratorskonferensen "Elever i utsatthet – skolkuratorns roll att förebygga, upptäcka och agera" är temat när skolkuratorer från hela landet möts på årets hybridkonferens i Stockholm och via länk.

Save the date!

HR-dagarna 2025 går av stapeln. Temat är "Beyond Business as Usual", eftersom att fortsätta som vanligt i den skakiga omvärlden inte är ett alternativ. Datum: 22-23 oktober

12-13 november: Saco-kongress

Saco håller kongress och ny ordförande ska väljas för att ta över när Göran Arrius lämnar ordförandeposten efter 14 år.

Dags för Göran Arrius att lämna över stafettpippen.



Akademikerförbundet SSR

Allt det här ingår i ditt medlemskap

Kollektivavtal och lokala företrädare. Vi förhandlar fram kollektivavtal, ibland tillsammans med andra fackförbund. Vår stora lokala organisation ger dig närhet till kompetenta fackliga företrädare.

Råd och stöd från våra ombudsmän. Vår rådgivning ger dig snabba svar på arbetsrättsliga frågor och råd om anställningsavtal, lönerådgivning med mera. Vi har också särskild rådgivning för chefer och egenföretagare. Rådgivningen har öppet 08.00-17.00 på vardagar. Telefonnumret är 08-617 44 00.

Vår inkomstförsäkring. Inkomstförsäkringen ingår i medlemskapet. Den kompletterar ersättningen från a-kassan upp till 80 % av månadslöner upp till 100 000 kronor. Vår inkomstförsäkring ger ersättning även om du säger upp dig själv. Dessutom ingår kvalificerad karriärcoachning. Kom ihåg att du måste vara med i a-kassan för att kunna få ersättning från inkomstförsäkringen.

Försäkringar. Teckna prisvärda försäkringar med rabatt hos Akademikerförsäkring och Folksam. Som ny yrkesverksam medlem i förbundet får du fyra bra försäkringar kostnadsfritt i tre månader hos Akademikerförsäkring.

Lönestatistik. Du har tillgång till Saco Lönesök där du kan ta fram detaljerad lönestatistik och jämföra löner. Du får även personlig lönerådgivning från våra ombudsmän.

Karriärutveckling. Vi hjälper dig att formulera ansökningshandlingar, ger stöd inför intervju och löneförhandling samt karriärcoachning. Du får inbjudningar och rabatter på seminarier och yrkeskonferenser.

Rabatt på bolån och banktjänster. Du får medlemsrabatt på bolån och andra banktjänster.

Tidskrifter. Du får vår prisbelönta medlemstidning Akademikern. Om du är chef, personalvetare eller egenföretagare får du även Chefstidningen. Du får kraftig medlemsrabatt på Socionomen och flera andra tidskrifter.

Fritidshus. Hyr våra populära fritidshus och lägenheter i Cagnes-sur-Mer utanför Nice på franska rivieran, i Fuengirola på spanska solkusten och i Klövsjö i Jämtlandsfjällen.

Pensionsrådgivning. Du får kostnadsfri pensionsrådgivning av Folksams pensionsexperter.

? ! Vill du ha rådgivning? Gå in på svardirekt.akademssr.se eller ring 08-617 44 00

Medlemsavgifter per månad, exkl a-kassa. Avgifterna gäller från 1 juli 2015.

Ordinarie avgift, arbetar mer än halvtid	260 kronor	Eget företag (serviceavgift för eget företag tillkommer med 380 kronor inkl moms)	83 kronor
Deltidsarbetande, 50 % eller mindre	198 kronor	Anställning halvtid eller mindre + eget företag (serviceavgift för eget företag tillkommer med 285 kronor inkl moms)	198 kronor
Nyexaminerad med anställning, max två år efter avslutad grundutbildning	135 kronor	Utländsk anställning och arbetar utomlands	94 kronor
Introduktionsmedlem, max två år	135 kronor	Pensionär	73 kronor
Doktorand	146 kronor	Etableringsmedlem	100 kronor, engångsbelopp
Föräldraledig, sjukskriven, studieledig mer än tre månader (anställda)	112 kronor	Student	Kostnadsfritt under hela studietiden
Arbetssökande 100 %	94 kronor		

Om du är medlem i Akademikernas a-kassa tillkommer 140 kronor/månad.

Du betalar väl med autogiro? Ett enkelt sätt att spara miljön! Anmäl dig på akademssr.se/autogiro

Det tillkommer en avgift på 35 kr för pappersfaktura. Slipp avgiften genom att betala via autogiro eller e-faktura.

Glöm inte att meddela ändrad anställning, arbetslöshet, föräldraledighet, långtids-sjukskrivning osv - vi får ingen sådan information automatiskt från Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan eller a-kassan. Det är viktigt för att du ska få rätt service och rätt medlemsavgift. Inga avgifter betalas tillbaka retroaktivt.

Har du frågor om ditt medlemskap, avgifter eller liknande? Kontakta oss på 08-617 44 00 eller medlem@akademssr.se.

Logga in på Mina sidor och kontrollera dina uppgifter





Folkhälsa
Ofrivillig ensamhet
- kan leda till för
tidig död

Arbetsmiljö
**Så många känner
sig ensamma på
jobbet**

Spaning
**Allt fler pratar
om långsamhet**

