

# Akademikern.

MEDLEMSMAGASINET FRÅN AKADEMIKERFÖRBUNDET SSR NUMMER

6

DECEMBER  
2020

Kuratorn **Anwahr Athahb**  
hjälp patienter hitta livskraft  
och mening under pandemin.

Ljus

TEMA

Hur tacklar vi  
psykisk ohälsa i  
coronas fotspår?



# Vi fullbordar vårdkedjan

Genom våra insatser får unga som tidigare varit placerade på HVB hjälp att ta det sista klivet ut i ett självständigt liv med ett eget boende. Vägen går via våra stödboendelägenheter i centrala Eslöv och Kristianstad.



VoB:s lägenhets- och stödboenden erbjuder individanpassade insatser i eget boende för enskilda vuxna, familjer samt ungdomar i åldern 16–20 år.



Rikard Jönsson, Verksamhetschef  
0700 - 80 60 96  
rikard.jonsson@vob.se



vob.se

VoB driver HVB, skyddat boende, lägenhetsboenden, öppenvård och familjehem. Bolaget är kommunägt, drivs utan vinstsyfte och är kvalitetscertifierat enligt ISO 9001.

# Välkommen



SKÖRT

## LJUS I MÖRKA TIDER

JOHANNA  
KVARNSELL  
chefredaktör  
Akademikern

FOTO: MARGARETA BLOOM-SANDEBÄCK

**HUR ÄR DET I VINTERMÖRKRET?** Hur håller du ihop genom social distansering, smitta, och ett arbetsliv som inte liknar det vi är vana vid?

Ända sedan början av pandemin har varningsflaggor höjts för att viruset inte bara kommer att påverka vårt fysiska mående utan att biverkningarna också kan bli stora när det gäller mental hälsa. Och nu börjar de första forskningsresultaten som undersöker den aspekten av pandemin komma. I Uppsala har psykologiprofessor Karin Brocki funnit signifikant högre nivåer av depression och ångest under pandemin än innan. Företagshälsan Previa har också sett en stor ökning av frånvarodagar på grund av psykisk ohälsa.

Det är mycket vi inte vet ännu, men allt pekar på att de som redan var sköra innan viruset slog till mår ännu sämre av ökad oro och social distansiering.

Fast kanske går det också att finna



**TIPSA OSS!**  
Akademikern är till för dig.  
Vad vill du läsa om?  
Mejla [chefred@akademikern.se](mailto:chefred@akademikern.se)

ljus i mörkret. Malin Anniko, som leder den svenska delen av en stor internationell studie av hur pandemin påverkar den psykiska hälsan, pekar på att vissa sätt att hantera ovissheten i världen verkar lindra oron. Människor som fokuserade på att pandemin kan leda till något positivt mår generellt bättre än de som fokuserade på negativa känslor och tankar.

Ett starkt lysande ljus är förstås också ni som jobbar med dem som drabbas extra mycket av isolering och oro under corona.

Som kuratorerna Anwahr Athahb och Stina Berning som vi följer i det här numret. De arbetar med helt olika målgrupper men med samma mål, att lindra och att se ljuset mitt i pandemin.

Ta hand om dig. Snart går vi mot ljusare tider! ●

# Innehåll



**Pandemin har slagit mångas tillvaro i bitar.**

**8**  
**ORDFÖRANDE**  
"Vi vet för mycket för att vara tysta".

**11**  
**AKTUELLT**  
Risken för hot och våld ökar ofta när arbetsplatser drar ner på personal.

**14**  
**VÅR VINKEL**  
Nya kollektivavtal ger klirr i kassan.

## TEMA

**SKÖRT**

# 19-44

**Ljus i mörkret**  
Anwahr Athahb jobbar som kurator i ett av de områden som drabbats värst av corona.

**Skört läge**  
Mycket talar för att de som redan mår psykiskt dåligt mår ännu sämre under pandemin.

**Möter elevernas rädsla**  
Kuratorn Stina Berning hjälper elever tackla oro och hög skolfrånvaro.

**46**  
**SPANING**  
När hjulen snurrar allt fortare på arbetsmarknaden måste vi alla fundera på nästa steg.

**50**  
**MIN VÄG**  
Susanna Lundhamn Jokinen skulle se världen som fartygsmaskinist. I stället blev hon personalchef norr om polcirkeln.

**61**  
**VI SVARAR**  
Måste vi acceptera flytten till nya lokaler?

**64**  
**SÅ FUNKAR DET**  
Snart dags för lönesamtal.

**66**  
**I LUFTEN**  
Kongressen närmar sig. Passa på att göra din röst hörd.

**Hurra!**  
**Akademikern har återigen belönats med Publishingpriset.**



ILLUSTRATION: RASMUS MEISLER

## KONTAKTA OSS

red@akademikern.se  
www.akademikern.se

### REDAKTION

#### **Chefredaktör & ansvarig utgivare**

Johanna Kvarnsell, 08-556 06 440,  
chefred@akademikern.se

#### **Art director**

Kajsa Isenberg

#### **Reportrar**

Annika Clemens, Tim Andersson,  
Jennie Aquilonius.

#### **Fotografer och illustratörer**

Anna Simonsson, Christian Andersson, Sandra Johnson,  
Rasmus Meisler, Fredric Alm.

#### **Omslag**

Foto: Anna Simonsson

#### **Korrektur**

Monika Lann

#### **Tryck**

Norra Skåne Offset



#### **Produktion**

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

#### **Annonser**

Bengtsson & Sundström Media,  
Robin Zackrisson, 08-442 00 13  
akademikern@bs-media.se

#### **Prenumeration**

prenumeration@akademssr.se  
Prenumeration inom Sverige 350 kr  
Medlem i Sveriges Tidskrifter  
TS-kontrollerad upplaga 2019: 71 800  
ISSN 1652-9898



#### **Akademikerförbundet SSR**

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

## Välkommen till våra digitala föreläsningar

**Humana erbjuder kostnadsfria föreläsningar inom flera olika områden:**

- LAB - Lågaffektivt bemötande
- Hur är det att vara familjehem?
- Flickor med suicidnära beteenden

**Gör din anmälan idag:**

[www.humana.se/iof-kalender](http://www.humana.se/iof-kalender)



## Humana

Ledande inom individ- och familjeomsorg



# 50

**BJÖRKLIDEN**  
Från gruvan till högsta  
toppen. Susanna Lundhamn  
Jokinen bytte tung  
industri mot turism.

FOTO: FREDRIC ALM



# 20

**KISTA**  
Anwahr Athahb  
hjälpjer personer med  
stress och trauma  
i bagaget att ta sig  
igenom pandemin.

FOTO: ANNA SIMONSSON



# 41

**SKANÖR**  
Coronapandemin  
väcker rädsla hos  
många skolbarn.  
Kuratoren Stina Berning  
försöker lindra oron.

FOTO: CHRISTIAN ANDERSSON

# Ordförande

UPPDRAG VÄLFÄRD

## "VI VET FÖR MYCKET FÖR ATT VARA TYSTA"



**HEIKE ERKERS**  
Förbunds-  
ordförande  
i Akademiker-  
förbundet SSR

FOTO: SANDRA JOHNSON

**NU MER** än någonsin är det viktigt att vi alla klarar av att hålla i, att ha fokus på viktiga samhällspolitiska utmaningar.

Akademikerförbundet SSR har alltid tagit ställning för en stark välfärd. En generell och solidariskt finansierad välfärd är en grundbult i samhället och en nödvändig byggsten för demokrati, jämlikhet och öppenhet.

Det kan tyckas självklart, samtidigt som utmaningarna visar annat. Våra medlemmar vittnar om brister som i förlängningen utmanar systemet och skapar revor i samhällets skyddsnet.

Ni är säkert många som minns när vi 2014 drog igång Laga Valfärden över hela vårt land. Ett stort lokalt engagemang som på olika sätt visade på brister och utmaningar. Ytterst handlar det om politik. Och det är politiken som ska adresseras när vi nu inför valet 2022 återigen drar igång, men denna gång som Uppdrag Valfärd.

Arbetet med Uppdrag Valfärd leds av förbundsstyrelsen och är ett utpekat



**FÖRBUNDET  
I SOCIALA  
MEDIER**

#uppdragvalfärd #tillsammansväxervi #val2022

fokusområde. Det första vi nu har gjort är att fråga er, akademiker, som jobbar i välfärdssektorn, vad ni ser händer, villkoren, resurserna, möjligheterna till en professionell yrkesutövning och mycket annat.

Och som ni har svarat. Tusentals svar med tusentals fritextsvar!

Målet är, att med det som grund, lyfta för förbundet viktiga frågor inför valet 2022. Allt med fokus på hur välfärden kan utvecklas och bli bättre.

Om det och mycket mer ska vi ge oss möjligheten att prata mer om. Så, nu ersätter vi den mer fysiska turnéplanen med digitala möten där vi gemensamt fokuserar på olika välfärdsområden och utmaningar. Allt vi kan göra på såväl lokal- som riksplanet är avgörande för hur vi kan få fram våra krav. Återkommer med mer om detta framöver.

Avslutningsvis, vi vet för mycket för att vara tysta.

Nu kör vi! ●

## Extra förmånlig ränta för dig

En större utgift kan vara både väntad och oväntad. Oavsett vilket kan du som medlem i Akademikerförbundet låna upp till 350 000 kronor till en rörlig ränta på 4,90\* procent.

Läs mer och ansök på [seb.se/medlemslan](http://seb.se/medlemslan)

\* Aktuell medlemslåneränta är för närvarande 4,90 %. En kreditprövning görs alltid. Det får inte finnas några betalningsanmärkningar och lägsta årsinkomst är 210 000 kronor. Om den rörliga årsräntan är 4,90 %, blir den effektiva räntan 5,01 % för ett annuitetslån på 100 000 kronor upplagt på 5 år (60 återbetalningstillfällen), utan uppläggningsavgift. Det totala beloppet att betala, vid oförändrad ränta blir 112 953 kronor och din månadskostnad blir 1 883 kronor. Årsränta per 2020-03-02.

SEB

## Har du råkat bli chef?

KOM IHÅG  
ATT MEDDELA  
OM DU BLIVIT  
CHEF

Rollen som chef är speciell – du är både anställd och företrädare för arbetsgivaren. Därför har vi Svensk Chefsförening, som kan chefsfrågor och ger stöd till dig som är chefsmedlem.

- Ett tryggt och kunnigt chefsfackligt stöd.
  - Utveckling, karriär och omställningsstöd.
  - Förbundets inkomstförsäkring gäller som vanligt.
  - Utbildningar som utvecklar chefer.
  - Chefstidningen i din brevlåda.
- Läs mer om vår verksamhet på [akademssr.se/chef](http://akademssr.se/chef)

### Hur blir jag medlem i Svensk Chefsförening?

Du som är medlem i Akademikerförbundet SSR och är registrerad som chef blir också medlem i

Svensk Chefsförening – automatiskt och utan extra kostnad. Förutsättningen är att förbunds-kansliet får reda på att du jobbar som chef.

### Du har väl meddelat förbundet att du blivit chef?

Du kan själv enkelt ändra dina uppgifter i vårt register på [akademssr.se/mina-sidor](http://akademssr.se/mina-sidor)

Svensk Chefsförening   
EN DEL AV AKADEMIKERFÖRBUNDET SSR



Akademikerförbundet SSR önskar alla medlemmar, förtroendevalda, med- och motparter och andra som vi haft kontakt med under året en riktigt god jul och gott nytt år.

Akademikerförbundet SSR stöder Barncancerfonden i stället för att skicka jul- och nyårskort.



Akademikerförbundet SSR



**FLER NYHETER**  
Följ nyhetsflödet på  
Akademikern.se



GRANSKNING

## Robotbeslut inte utan risker

Det finns flera fördelar med att myndigheter fattar automatiserade beslut, men det kan också leda till att fel beslut fattas, något som kan få allvarliga konsekvenser för enskilda personer. Det visar en granskning som Riksrevisionen har gjort.

Riksrevisionen har tittat särskilt på Försäkringskassans beslut om föräldrapenning, inkomstskattebesked från Skatteverket och körkortstillstånd från Transportstyrelsen och kommit fram till att de automatiserade besluten är effektivare.

Det gör också att rättssäkerheten förbättras eftersom en stor mängd ärenden behandlas på samma sätt.

Men det finns problem. I vissa fall finns större risk för fusk och fel och då krävs en manuell kontroll. Och det finns brister i myndigheternas arbete med att säkerställa att besluten som fattas av en dator är korrekta.

KORTTIDSPERMITTERING

## Snart hävs sekretessen

Allmänheten ska få reda på vilka företag som har fått stöd för korttidsarbete under pandemin.

Akademikern har tidigare rapporterat om att skattefinansierade välfärdsföretag kan ha tagit emot en miljard kronor i stöd.

Nu är regeringen överens med stödpartierna i januariavtalet om att den 1 juli 2021 ta bort sekretessen kring vem som fått stöd.

ARBETSMILJÖ

## Stressat arbete

Var tredje person som arbetar med vård, omsorg, sociala tjänster och inom utbildning uppger att jobbet är psykiskt ansträngande. Det framkommer i en undersökning som Arbetsmiljöverket har gjort.

Rapporten visar också att de allra flesta trivs på jobbet. Men många har för mycket att göra. Över 60 procent av alla som arbetar uppger att arbetsbelastningen är för hög. Bland kvinnor mellan 30 och 64 år uppger sju av tio att de har för mycket att göra.

TEXT: ANNIKA CLEMENS ILLUSTRATION: GETTY IMAGES



## FORSKNING

## Nedskärningar kan öka risk för våld

Hot och våld på jobbet ökar, åtminstone på vissa typer av arbetsplatser. Många gånger när frågan diskuteras lyfts vikten av att polis-anmäla och som orsak nämns inte sällan ett allmänt hårdare samhälle.

Men enligt Sofia Wikman, docent i kriminologi på Högskolan i Gävle, finns det fler förklaringar. Medan vi ofta letar efter orsaker utanför arbetsplatsen finns förklaringen många gånger i själva organisationen. Och det går inte att komma tillrätta med problemen om man inte tar itu även med detta.

– Det kan handla om att det finns en kultur på arbetsplatsen som bidrar till att våldet uppkommer. Vissa verksamheter präglas av ett individuellt ansvar som är för stort i förhållande till uppgiften.

Ett exempel som hon lyfter är när unga socialekreterare får fatta svåra beslut om omhändertagande av barn. Ibland faller

ansvaret på den enskilda tjänstemannen och organisationens ansvar glöms bort.

Det är våld som går att förebygga, berättar Sofia Wikman. Men det räcker inte med en kurs om hur man ska bemöta en psykiskt sjuk klient. I stället bör man fokusera på teamets betydelse. Varje medarbetare som arbetar i utsatta situationer behöver ha ett team runt sig. Men i tider av besparingar är det något som lättare kan brista. Och det finns ett tydligt samband mellan nedskärningar på arbetsplatser och ökat våld, enligt Sofia Wikman.

– Man vet att det är en riskfaktor. Ju mindre tid man har för att förbereda sig för att exempelvis lämna ett jobbigt besked, desto större risker finns, säger hon.

I de yrkesgrupper där man skar ner på 1990-talet såg man en stor ökning av hot och våld. Framför allt när det gäller vård, skola och omsorg.

TEXT: ANNIKA CLEMENS ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

## LAS

## Regeringen går vidare med förslag

Las-utredningen kastas i papperskorgen. Regeringen väljer att gå vidare med parternas överenskommelse trots att LO sa nej.

– PTK och Svenskt Näringsliv vill att överenskommelsen ska ligga till grund för lagstiftning och regeringens uppfattning är därmed att det finns en överenskommelse, sade arbetsmarknadsminister Eva Nordmark på en presskonferens i slutet av oktober.

Beskedet välkomnas av Akademikerförbundet SSR.

– Vi tycker att det här är bra. Det är bra att man följer linjen med en partslösning, säger förbundsordförande Heike Erkers.

# 5,8%

av akademikerna var öppet arbetslösa eller hade plats i ett arbetsmarknadsprogram i slutet av september. Det är 1,4 procentenheter mer än samma period förra året.

KÄLLA: ARBETSFÖRMEDLINGEN OCH SCB



Konsulentstödda familjehem i mellersta och södra Sverige

Familjehemspoolen har arbetat med Konsulentstött familjehemsvård sedan 1992.

Konsulenter med gedigen kompetens och erfarenhet. Hög tillgänglighet och en fördelaktig prisbild.

Kontakta vår samordnare

Caroline Åkerhielm

076-760 76 08

www.familjehemspoolen.com

**Familjehemspoolen**



## 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](http://www.nanolfsvillan.se) eller ring oss på 0122-159 89 så berättar vi mer.

[www.nanolfsvillan.se](http://www.nanolfsvillan.se) • tel. 0122-159 89

Pandemin pausade avtalsrörelsen i våras. Men löneökningarna som nu beslutas kommer gälla retroaktivt, från april 2020.

# Kliirr

# i kassan

## KOLLEKTIVAVTAL

**Retroaktiva löneökningar och större möjlighet att göra karriär. Det blir resultatet av det nya kollektivavtalet för kommuner och regioner. Snart får fler anställda nya avtal.**

*Text: Johanna Kvarnsell och Annika Clemens*

**EFTER EN LÅNG** paus i förhandlingarna på grund av pandemin enades Akademikerförbundet SSR och arbetsgivarna inom kommun och region om ett nytt kollektivavtal. Avtalet ska gälla i fyra år, med start den 1 april 2020.

Att den högre lönen ska betalas ut retroaktivt från april var en viktig fråga för Akademikerförbundet SSR.

– Det här året har våra medlemmar verkligen jobbat hårdare än någonsin. Något annat vore helt otänkbart för vår del, säger förhandlingschef **Markus Furuberg**.

Kollektivavtalet är sifferlöst, vilket innebär att parterna kommer överens om hur processen ska se ut, medan den faktiska löneökningen bestäms i samtal mellan varje anställd och dennes chef. →

→ **FÖRUTOM RETROAKTIVA** löneökningar är möjligheten att göra lönekarriär en viktig fråga i avtalet. Sveriges kommuner och regioner, Akademikerförbundet SSR och de kommunala bolagens arbetsgivarorganisation, Sobona, är överens om att det behövs en större lönespridning bland de som jobbar i kommuner och regioner.

– Bland socialsekreterare är personalomsättningen 34 procent och att man inte stannar kvar beror ofta på att man inte är nöjd med sin lön. Det är inte försvarbart, vi kan inte ha det så, säger Markus Furuberg.



**"Många medlemmar är glada över att det finns ett avtal så vi kan lägga 2020 bakom oss."**

**EMMA FROST**

I det nya avtalet står det att de centrala parterna ska understödja nya karriärmodeller som gör det möjligt att göra lönekarriär. Efter varje löneöversyn ska parterna följa upp, mäta och kontrollera hur det går med lönespridningen samt ta nya initiativ för att öka den.

Tanken är att det ska kunna skapas specialisttjänster som kräver mer erfarenhet och särskild yrkesskicklighet och som ska ge mer i lön. Detta för att man inte ska vara tvungen att byta arbetsplats för att höja sin lön.

**EMMA FROST** är socialsekreterare i Kalmar och ordförande för Akademikerförbundet SSR:s lokalförening i Kalmar kommun. Hon är positivt överraskad över att lönehöjningarna kommer att betalas ut retroaktivt.

– När det blev klart att anställda inom industrin inte fick någon retroaktiv höjning tänkte jag att det var kört för oss också. Men det är en jätteviktig vinst för oss, att vi inte ska missgynnas på grund av pandemin och samtidigt lite plåster på såret för det år som varit. Många medlemmar är glada över att det finns ett avtal så vi kan lägga 2020 bakom oss och fokusera på 2021.

**SOCIALTJÄNSTEN** i Kalmar hade under några år stora problem med hög personalomsättning. Och just personalomsättningen är en av anledningarna till att parterna nu enats om att satsa på fler karriärvägar och större lönespridning.

– Jag tror att det är fullständigt nödvändigt, både för att behålla personal

och för att utveckla socialt arbete.

Det finns redan nu möjlighet att bli chef eller specialist, men jag upplever att det är väldigt otydligt hur man som anställd ska göra för att nå dit. Så jag hoppas att det i framtiden kan bli mer tydligt hur jag själv kan påverka att ta en annan karriärväg.

– Lönespridningen är också jätteviktig. Det sättet man kan göra lönekarriär i dag att byta kommun. Det har satsats jättemycket på socialsekreterares löner senaste åren men det finns en grupp som hela tiden halkar efter, de som har jobbat några år på samma arbetsplats. Det är den gruppen som byter kommun för att få högre lön.

Förutom fokus på lön och möjlighet till lönekarriär har parterna enats om flera nyheter i villkor.

• Vikarier och visstidsanställda har rätt till tillsvidareanställning efter 18 månader i stället för som tidigare 24 månader.

• Om semestern förläggs före eller efter sommarmånaderna juni, juli och augusti införs extra ersättning.

• De som bara jobbar natt får kortare arbetstid.

• OB-ersättningen höjs i två steg.

• En kompletterande ersättning införs för arbetstagare med smittbärrpenning.

• Parterna är överens om att inom välfärdsavtalet diskutera hållbar utveckling.

• Parterna är i det nya kollektivavtalet överens om att utarbeta råd och stöd för att förbättra förutsättningarna för distansarbete. ●

## Fler nya kollektivavtal

Även statsanställda har fått nytt avtal. Du som jobbar i privat eller ideell sektor får vänta lite till.

## Statlig sektor

Den 1 december kom fackförbund och arbetsgivare inom staten överens om ett nytt kollektivavtal. Anders Lindström, biträdande förhandlingschef på Akademikerförbundet SSR, är särskilt nöjd med överenskommelsen om pensionsavtalet. Tidigare har den som jobbar efter sin 65-årsdag inte kunnat få tjänstepension på den lön som betalas ut. Nu ska en partsgemensam grupp bereda frågan om 65-plussares lön också ska bli tjänstepensionsgrundande.

En annan knäckfråga är arbetstiden. I avtalet står nu att arbetsgivaren inte på egen hand kan besluta om hur den ska se ut.

– Arbetsgivaren ville ha veto när man inte är överens om hur arbetstiden ska förläggas ute på myndigheterna. Men vi fick igenom en viss balans, det känns som en seger.

## Privat och ideell sektor

Inom privat och ideell sektor förhandlas också flera nya avtal i vinter. Här kämpar förbundet framförallt för ettåriga avtal med tre procents löneökning samt fortsatta avsättningar till flexpension i de avtal där det finns.

Men man har också yrkanden som handlar om jämställdhet, hållbarhet och arbetsmiljö.

– Vi vill att man ska arbeta klimatsmart på respektive organisation och företag, säger Maria Johansson, biträdande förhandlingschef på Akademikerförbundet SSR.

– Vi vill också stimulera ett mer jämställt arbetsliv genom påfyllnad av lönen vid vabb. Pengarna ska inte bestämma vem som är hemma med barnen när de är sjuka.

Förutom de generella frågor som förbundet driver finns också branschspecifika yrkanden.

# NYA Socionor

TIDNINGEN SOCIONOMEN  
HAR NY FORM & NYTT INNEHÅLL

**Nu ännu vassare,  
snyggare & mer  
användbar!**

+ *sprillans sajt!*  
www.socionomen.se  
lanseras inom kort

*Pssst...*  
Ombärlig  
för dig som jobbar  
inom socialt arbete  
& psykoterapi

# Tema

**Isolering och oro  
kan slå hårt mot den  
som redan är skör.  
Efter snart ett år med  
pandemin börjar  
coronas effekter på  
vår psykiska hälsa  
synas.**



20

#### LJUS I MÖRKRET

Kuratorn Anwahr Athahb arbetar på Järvafältet där coronasmittan slog till som allra hårdast i våras. Med nya mötesformer och ett större fokus på att släcka bränder har hon kunnat fortsätta stötta sina patienter genom en svår tid.

31

#### SKÖRT LÄGE

Social distans och stor ovisshet. Förutom de fysiska konsekvenserna av coronaviruset växer oron för hur vår mentala hälsa påverkas i pandemins kölvatten. Men forskning visar att det finns metoder som kan dämpa effekterna på den psykiska hälsan.

41

#### MÖTER RÄDSLAN

Skolelever har drabbats mindre än övriga svenskar av pandemins restriktioner. Men många oroar sig för äldre släktingar och frånvaron är hög. Kuratorn Stina Berning hjälper eleverna att hantera en osäker tid.

Tema

# Ljus i mörkret



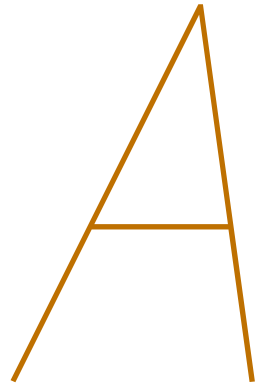
Järvaområdet har drabbats hårt av coronapandemin. Kuratorn **Anwahr Athahb** hjälper patienter med trauman i bagaget att ta sig igenom krisen.

*Text: Jennie Aquilonius*

*Foto: Anna Simonsson*



Anwahr Athahb är ett välkänt ansikte i Kista. På Khadija center pratar hon och Ratiba Anouti om hur pandemin påverkar livet. →



– De som redan har psykisk ohälsa drabbas ännu hårdare under en pandemi. Jag har kommit hit till Khadija center tidigare och pratat om att vi gärna skulle vilja hålla föreläsningar om psykisk ohälsa efter corona. Det är viktigt att folk vet om att det finns stöd om man inte mår bra, säger Anwahr Athahb, som jobbar som kurator på en psykiatrimottagning för personer med migrationserfarenhet och trauma- eller stressrelaterade problem.

Det är viktigt att samarbeta med civilsamhället, tycker hon.

– Jag har flera kontakter här i området runt kyrkan, Khadija center, de två folkhögskolorna, SFI och komvux. De fyller en viktig funktion och når ut till människor. Många i vår målgrupp finns här.

**FÖR MÅNGA** Järvabor har pandemin blivit en fråga om liv och död, berättar Anwahr Athahb. I våras var området det värst drabbade i Stockholm, med flest sjuka och döda i corona. →

**"De som redan har psykisk ohälsa drabbas ännu hårdare under en pandemi."**

**ANWAHR ATHAHB** går över torget mot Khadija center, ett islamiskt center i Kista i nordvästra Stockholm. Hälsar glatt på husmodern Ratiba Anouti, som berättar ivrigt på en blandning av svenska och arabiska: centret har vidtagit starka åtgärder kring renligheten och informerar noga om coronapandemin. Men det sociala livet är sig inte likt, människor behöver stanna hemma mer. Själv försöker hon att hitta mening i den nya tillvaron.

– För mig är det viktigt att vara delaktig i samhället. Jag är med i olika ideella projekt och stöttar människor som behöver hjälp. Det stärker mig, säger Ratiba Anouti.

Två kvinnor passerar Khadija center och moskén, den ena bär ett vitt munskydd. De går förbi gallerian och över torget i riktning mot den tegelröda kyrkan. En bit bort sticker kontorsfastigheten Kista Science Tower upp sin trekantiga kropp mot himlen. Kista är en del av Järva, där socialt utsatta områden som Rinkeby och Tensta ingår.



Stress- och traumamottagningen i Kista har hållit öppet som vanligt under coronapandemin. →

– Det har funnits en förtvivlan, särskilt i början. Människor undrade: Vad är det som händer, folk jag känner håller på och dör? Det har funnits en oro, en vilja att förstå och ett stort behov av samtal.

Stress- och traumamottagningen har hållit öppet som vanligt. De anställda är måna om att informera om att den som är sjuk ska stanna hemma och personalen ringer ofta patienterna i förväg för att höra hur de mår.

De försöker vara så flexibla som möjligt och anpassa sina åtgärder. Anwahr Athahb promenerar utomhus med patienter som är i riskgrupp eller behöver bryta sin isolering. Eftersom hon är arabisktalande fungerar det också ofta att ha telefon- eller videosamtal. Men alla har inte förutsättningar att koppla upp sig via telefon eller dator. De som hon bedömer är i behov av fysiska möten får också komma till mottagningen.

– Jag värdesätter det personliga mötet mycket, det kan inte videosamtal ersätta.

Alla reagerar olika i en kris. Anwahr Athahb berättar att vissa isolerar sig, andra fortsätter sina liv som vanligt. I början kunde vissa personer med ångestproblematik känna en gemenskap;

**"Jag värdesätter det personliga mötet mycket, det kan inte videosamtal ersätta."**

nu mår hela världen som jag. Alla var tillsammans i den oron som vällde över samhället.

– Personer med traumaproblematik som blivit drabbade av sjukdomen, och håller på att dö, kan också bli återtraumatiserade. Kriser väcker obehagliga minnen.

Anwahr Athahb har fått släcka fler bränder än vanligt, som till exempel att hjälpa patienter i arbetsmarknadsprogram som blivit sjuka, missat att sjuk-anmäla sig till arbetsförmedlingen och riskerar att förlora sin inkomst.

– Jag har behövt hantera saker snabbt för att personer inte ska falla ännu djupare i utsatthet. Om du inte följer reglerna riskerar du att förlora din inkomst, och alla känner inte till reglerna så väl. Det skapar ännu mer stress och oro.

**INNE PÅ** Anwahr Athahbs rum står fåtöljerna långt ifrån varandra. På väggarna hänger en solfjäder, fåglar på rad på en tråd och ett konstverk med en man och en kvinna i långa dräkter. Bilden är inspirerad av den persiska 1100-talspoeten Omar Khayyam.

– Precis som vissa använder yoga eller mindfulness som terapi kan andra må bra av att lyssna på persisk musik, läsa persisk poesi eller skriva arabiska dikter.

I vanliga fall går mycket av hennes arbete ut på att hjälpa människor att skapa ett sammanhang. Hitta en plats där de kan göra något meningsfullt, vara sig själva och känna gemenskap. Det har varit en utmaning under coronapandemin när folk generellt uppmanas att begränsa sina sociala kontakter, stanna hemma och hålla avstånd för att minska smittspridningen. Flera av →



Folkhälsomyndighetens rekommendationer har tagit ifrån människor deras sammanhang, säger Anwahr Athahb. För många har det till exempel varit viktigt att gå till sin SFI-undervisning och träffa vänner för att må bra. Att sådana sammanhang försvinner blir ytterligare en stressfaktor. Du behöver börja om och bygga nytt.

– Då pratar vi om vad personen kan göra utifrån de begränsningar som finns. Jag uppmanar dem till exempel att delta i SFI-undervisningen online. Om någon mår dåligt och tycker att det är jobbigt med skolan är det viktigt att påminna om att det är tufft just nu, men att SFI är viktigt inför framtiden.

Mottagningen erbjuder också stöd till dem som förlorat en anhörig. Något som har varit jobbigt för många är att inte kunna delta i begravningsceremonier på samma sätt som vanligt. Det har också varit svårt för dem som förlorat anhöriga i andra länder och inte kunnat resa dit, berättar Anwahr Athahb och ryser till.

– Det har varit så extraordinärt, människor har inte ens kunna ta avsked av sina döda. Det är klart att det påverkar en.

Även sorgbearbetningen blir annorlunda. Vanligtvis samlas folk och sörjer tillsammans när någon har gått bort. Nu måste mycket av den kontakten ske via telefon eller sociala medier.

– En del av min roll är att bära en del av patientens sorg, vi bär den tillsammans, så att den personen inte behöver känna sig ensam.



## CV

**ANWAHR  
ATHAHB**

### Utbildning

Leg. hälso- och  
sjukvårdskurator

### Arbetar

Aleris Psykiatri  
Trauma och stress

I mars och april rapporterade medierna att sjuk- och dödstalen var högre i Järva jämfört med övriga områden i Stockholms län. Det pratades om språkproblem, att människor inte tog till sig information, trångboddhet och ojämlikhet i hälsa. Anwahr Athahb menar att människor från Järvaområdet blev stigmatiserade och utmålades som spridare av viruset av politiker och medier.

– För det första stämmer det inte att Järvaborna inte tar till sig information, jag som jobbar här vet att de flesta följer rekommendationerna. Det är inte heller konstruktivt att leta syndabockar. På mottagningen försökte vi jobba lugnande, med information om sjukdomen och spridningen. Det är viktigt

att förmedla att vi som samhälle går igenom det här tillsammans.

Det finns flera orsaker till spridningen i Järva, menar hon. Det handlar dels om trångboddhet och dels om att många har arbetaryrken som inte kan utföras hemifrån, som vårdpersonal, busschaufförer och taxichaufförer.

– De har varit utsatta för smittan på ett orimligt sätt.

Vid sidan om sitt arbete på mottagningen gör Anwahr Athahb också en forskningsstudie tillsammans med sin vän Mehek Muftee som är sociolog vid Centrum för mångvetenskaplig forskning om rasism vid Uppsala universitet. De var bekymrade över stigmatiseringen av Järvaborna och bestämde →



## "Jag som jobbar här vet att de flesta följer rekommendationerna."

→ sig för att intervjua muslimska kvinnor över 55 år om deras erfarenheter av pandemin.

– Deras röster hörs sällan i debatten. Vi har börjat göra intervjuer och märker att det finns ett stort behov av att få berätta om sina erfarenheter.

**SJÄLV INSÅG** Anwahr Athahb allvaret i början på mars. Hon var inbjuden att föreläsa på en KBT-kongress i Linköping. Men så meddelade arrangören att

personal på Karolinska institutet hade fått besked om att de inte fick resa. Då köpte Anwahr Athahb en bil, för att slippa åka tunnelbana.

– Jag kan inte åka fram och tillbaka från andra sidan stan, det skulle utsätta framför allt mina patienter för fara. Jag visste ju ingenting, ingen visste någonting om viruset då. Jag hade aldrig trott att jag skulle bli bilägare. Inte för att det är en tjusig bil, det är en skrotig Volvo. Men alla har behövt anpassa sig.

Hon upplever kollegorna som ett stort stöd. De tar hand om varandra, pratar och springer och promenerar tillsammans på lunchrasterna.

– Jag är också mån om att ha roligt med mina kollegor, ibland skrattar vi så högt att det blir som oj, vad håller vi på med. Humor har varit jätteviktigt.

Utanför Anwahr Athahbs rum samlas några av kollegorna för dagens lunchpromenad. De går ut över parkeringen, pekar mot en gräsmatta där de dansade zumba med en instruktör i somras. På ena sidan vägen ligger industri- och teknikföretag, på den andra låga, bruna bostadshus. Fysioterapeuten Nina Borg pekar bort över husen, där borta finns Igelbäckens naturreservat och Ursviksskogen.

– Jag använder mig av naturreservatet när jag har mina promenadgrupper med patienter. I fredags var vi ute i tre timmar i Ursviksområdet, gick slingan på sju kilometer och hade fika med oss. Det var uppskattat, säger Nina Borg.

**TILLBAKA PÅ** mottagningsrummet faller solen in genom fönstret och färgar Anwahr Athahbs hår kopparrött. I början kände hon sig orolig över att inte veta så mycket om viruset och vad som skulle hända. Då använde hon verktyg som hon försöker lära sina patienter: tålmod och acceptans. Det har blivit mycket sådan övning för patienterna under pandemin. Tillsammans utforskar de känslor och tillstånd: Hur är det att leva i ovisshet?

– Jag tror att det är viktigt att till exempel våga vara rädd. Våga känna känslan rädsla, fundera kring vad den betyder och utifrån det välja väg: ska jag isolera mig eller göra något som känns meningsfullt?

Anwahr Athahb tycker att många patienter hanterar krisen på ett bra sätt. Vissa upplever att familjen har blivit viktigare och att släktingar hör av sig mer. Andra finner ett lugn i övertygelsen att det finns en mening med allt.

– Det är som Ratiba, husmodern som vi träffade på Khadija center, uttryckte det, för henne har det här blivit en tid för att reflektera över vad som är viktigt i livet. ●

# Varje ny medlem gör oss alla starkare

Du har väl inte missat appen som hjälper din förening att växa?

Ladda ner värv-appen idag så kan du alltid plocka fram bra argument och en medlemsansökan ur fickan.

- Argument för medlemskap
- Värvningsskolan
- Tipsa oss om någon som borde vara med
- Medlemsansökan direkt i mobilen



Ladda ner appen för iPhone



Ladda ner appen för Android



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. Telefonnummer är 08-617 44 00.

**Vår inkomstförsäkring.** Inkomstförsäkringen ingår i medlemskapet och 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.** Du kan teckna prisvärda försäkringar 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 på SSR Direkt.

**Karriärutveckling.** Vårt karriärstöd hjälper dig i hela jobbsökarprocessen, oavsett om du letar efter ditt första jobb eller efter en ny karriär. Vi hjälper dig med att formulera ansökningshandlingar, stöd inför intervju och löneförhandling samt karriärcoachning. Du får också inbjudningar och rabatter på seminarier och yrkeskonferenser.

**Rabatt på bolån och banktjänster.** Du får rabatt på bolån och andra banktjänster.

**Tidskrifter.** Då får vår prisbelönta medlemstidning Akademikern. Om du är chef, personalvetare eller egenföretagare får du också 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.** Kostnadsfri pensionsrådgivning av Folksams pensionsexperter.

**Fler förmåner.** På webben hittar du många fler erbjudanden och rabatter. Hela listan finns på [akademssr.se](http://akademssr.se)

### 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		
Nyexaminerad med anställning, max två år efter avslutad grundutbildning	135 kronor	Anställning halvtid eller mindre + eget företag (serviceavgift för eget företag tillkommer med 250 kronor inkl moms)	198 kronor
Introduktionsmedlem, max två år	135 kronor		
Doktorand	146 kronor	Utländsk anställning och arbetar utomlands	94 kronor
Föräldraledig, sjukskriven, studieledig mer än tre månader (anställda)	112 kronor	Pensionär	73 kronor
Arbetsökande 100 %	94 kronor	Etableringsmedlem	100 kronor, engångsbelopp
		Student	100 kronor, engångsbelopp för hela studietiden

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](http://akademssr.se/autogiro)**

Snart införs en avgift på 35 kronor för pappersfaktura. Du behöver inte betala fakturaavgift om du betalar med autogiro eller e-faktura.

Glöm inte att meddela ändrade anställningsförhållanden, adressändring, arbetslöshet, föräldraledighet, långtidssjukskrivning och så vidare till Medlemsservice – vi får inte sådan information automatiskt från exempelvis Arbetsförmedlingen, a-kassan eller Försäkringskassan. 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](mailto:medlem@akademssr.se).

# Skört läge

Text: Jennie Aquilonius Illustration: Rasmus Meisler

**Många mår psykiskt dåligt under pandemin. Värst verkar det vara för dem som redan är sköra. Men det finns metoder för att lindra oron.**





**EFTER SNART ETT** år med coronapandemin börjar vi få allt mer kunskap om hur viruset påverkar kroppen. Men hur är det med psyket? Sedan coronaviruset kom har forskargrupper i både Sverige och världen undersökt hur vårt psykiska välmående påverkas av allt vad pandemin gör med vårt samhälle. Men än så länge är resultaten få, framför allt när det gäller svenska förhållanden.

En studie från Uppsala universitet visar att den mentala ohälsan har ökat kraftigt under pandemin. 1 500 personer i åldern 18–88 år svarade på forskarnas webbenkät mellan mitten av maj och mitten av juni. 30 procent av deltagarna led av depression, jämfört med 10,8 procent i en jämförbar studie från 2013. 24 procent hade ångest, tidigare var den siffran 14,7 procent. 38 procent hade också svårt att sova, men här fanns inte jämförbara siffror i den tidigare studien.

Sverige ligger på samma nivå som rapporterats från andra europeiska länder och Kina.

– Det var förvånande eftersom vi inte har haft lika hårda restriktioner, säger **Karin Brocki**, som är professor i psykologi och leder arbetet.

Hon påpekar att undersökningen har vissa begränsningar, 73 procent av deltagarna är kvinnor och de flesta är mellan 18 och 40 år.

De som löper störst risk att drabbas är människor som har en tidigare historia av mental ohälsa. Även personer med fysisk ohälsa och de som är oroliga för sin ekonomi är mer sårbara. När det gäller ålder mår yngre personer, mellan 18 och 30 år, sämst.

– Vi trodde att det skulle vara äldre personer över 70 år, som isolerat sig mest. Att det i stället var den yngsta åldersgruppen kan bero på att de redan har mycket osäkerhet i livet, man har kanske inte familj eller fast jobb än, och så kommer det ytterligare en osäkerhetsfaktor i form av en pandemi.

Karin Brocki menar att corona är en



## "Människor mår bra av en viss förutsägbarhet och kontroll i livet, nu tappar vi mycket av det."

KARIN BROCKI

form av worst-case-scenario för psykisk hälsa. Den medför stor osäkerhet i och med att ingen vet hur länge pandemin ska hålla på eller om vi själva eller våra närstående kommer att bli sjuka. Vi kan inte gå till jobbet eller träffa vänner som vanligt.

– Människor mår bra av en viss förutsägbarhet och kontroll i livet, nu tappar vi mycket av det. Vi är också isolerade, blir inte bekräftade av andra och tillhör inte ett sammanhang på samma sätt som tidigare.

Deltagare med låg psykologisk flexibilitet, alltså förmåga att hantera förändringar, hade högre nivåer av depression, ångest och sömnsvärigheter.

– Det positiva är att man kan träna upp sin psykologiska flexibilitet. Det handlar om att inte streta emot utan acceptera läget och hitta andra sätt som gör att man mår bra, säger Karin Brocki.

En sammanställning som Folkhälsomyndigheten gjort av internationell forskning visar också att det psykiska välbefinnandet verkar ha minskat samtidigt som psykiska besvär har ökat under pandemin. Det tycks finnas ett samband mellan att uppge psykiska besvär och att själv ha varit sjuk i covid-19 eller att ha en närstående eller bekant som varit det.

Folkhälsomyndighetens egen enkätundersökning i Sverige ger däremot en delvis annorlunda bild.

– Resultaten visade att andelen som uppger psykiska besvär inte skiljer sig från vad vi brukar se under normala omständigheter. Detta var dock enbart en undersökning och man kan därför inte dra för långtgående slutsatser, säger utredaren **Hillevi Busch**.

Undersökningen visar dock också att 13 procent av de äldre personerna kände sig mycket oroliga för att bli allvarligt sjuka i covid-19. En av tio var också mycket orolig för att inte få vård om hen behövde det.

**FÖR MÅNGA SVENSKAR** har arbetslivet förändrats radikalt sedan viruset kom till Sverige. Både för dem som arbetar hemma och för dem som arbetar i branscher där tempot varit högt och risken för att bli smittad stor. Och det märks hos företagshälsovården.

Företagshälsan Previa ser det högsta antalet sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa sedan bolaget började sina mätningar för tio år sedan. I analysen ingår 156 000 medarbetare →



**"Det är en kombination av depression, ångest och utmattning."**

MARIA STENESKOG NYMAN

från 410 privata och offentliga organisationer över hela landet. Här ingår både yrkesgrupper som övergått till hemarbete och personer som jobbar inom vård och omsorg.

MARIA STENESKOG NYMAN, beteendevetenskaplig rådgivare på Previa, berättar att siffrorna för psykisk ohälsa brukar följa en ganska rak linje utan större variationer över året. Det brukar handla om cirka 500 frånvarodagar per 100 000 medarbetare.

Men i maj, när den övriga sjukfrånvaron minskade, började den psykiska ohälsan stiga. Den fortsatte upp under sommaren för att sedan öka ännu kraftigare på hösten. I mitten av september låg siffrorna på cirka 2 300 frånvarodagar per 100 000 medarbetare.

Maria Steneskog Nyman menar att det finns faktorer i dagens situation som påverkar människors mående. Att jobba hemma behöver inte vara dåligt i sig,

säger hon. Men en del har ett stort behov av den sociala gemenskapen på jobbet och då kan det kännas tyst och ensamt att arbeta hemifrån. Samtidigt är det övriga sociala livet inte så spännande just nu.

Dessutom, fortsätter Maria Steneskog Nyman, försvinner vardagens struktur och rutiner. Folk rör sig kanske inte heller fysiskt på samma sätt som de brukar. Det kan också finnas en oro kring arbete och ekonomi.

– Om du vet att du ska leva så under en kortare period är det lättare att hantera. Men det är svårare när du inte vet hur det kommer att bli framöver.

Behovet av psykologiskt stöd och stödsamtal har ökat. Maria Steneskog Nyman berättar att ärendena hos Previas psykologer och psykoterapeuter har blivit något tyngre. Patienterna mår sämre och har mått dåligt längre.

– Det är en kombination av depression, ångest och utmattning, säger hon.



**"Patienter försvinner inte utan de skjuter på sina besök."**

SAGA HEGELUND

SAGA HEGELUND jobbar som kurator inom primärvården i den skånska kommunen Perstorp. Under coronapandemins första månader minskade hennes besök.

– Det var skrämmande. Patienter försvinner inte utan de skjuter på sina besök och det är aldrig bra. Jag tror att folk höll ihop för att de inte vågade söka hjälp, på grund av rädsla för smitta eller att de inte ville störa vården, säger hon.

Sedan kom alla på en gång och i oktober fick hon fler remisser än före pandemin. Men det har blivit svårare att jobba. När det gäller patienter med depression och ångest arbetar hon till exempel ofta med beteendeförändring, som att personen ska komma ut, röra på sig och träffa människor.

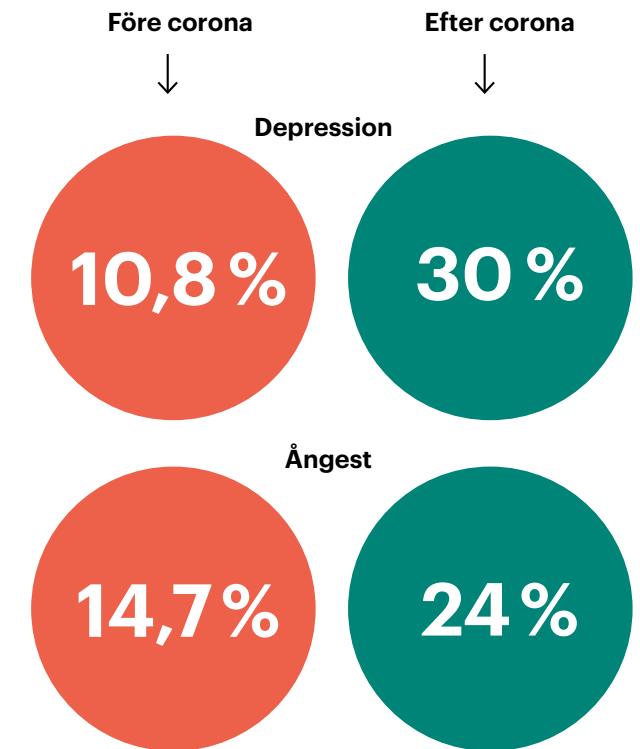
– Allt sådant är bara borta från kartan. När ångestpatienter blir utsatta för mer rädsla, till exempel för ett potentiellt farligt virus, är de mindre benägna att jobba med exponering. Det är mycket som sätts på paus.

Särskilt äldre patienter är rädda för smitta och lider av isoleringen, inte minst de som lever ensamma.

– De blir deprimerade, får sänkt livslust och suicidtankar.

SAGA HEGELUND är också bekymrad över att våldet i nära relationer ökar. Fler av hennes våldsutsatta patienter uteblir numera från sina besök. Möjligheterna att kontrollera sin partner blir större när människor är varslade eller jobbar hemifrån, förklarar hon. Det kan göra att personen inte vågar ta sig till vårdcentralen. →

En studie från Uppsala universitet visar på signifikant högre andel personer med symptom på ångest eller depression än innan pandemin.



Företagshälsan Previa har sett en dramatisk ökning av hur ofta anställda är hemma från jobbet på grund av psykisk ohälsa under hösten.

Antal frånvarodagar på grund av psykisk ohälsa per 100 000 medarbetare.

2300

dagar i september.

500

dagar per månad innan pandemin.

→ Hon börjar också se effekter av uppsägningar och varsel, men tror att det kommer att bli tydligare i vår. Patienter som inte trivs på sina jobb är rädda för att lämna och personer som blev arbetslösa precis innan coronan tycker att det är omöjligt att hitta jobb.

**"Människor som fokuserade på att pandemin kan leda till något positivt mådde generellt bättre än de som fokuserade på negativa känslor och tankar."**

MALIN ANNIKO



En del av hennes patienter jobbar själva inom hälso- och sjukvård och äldreomsorgen. De befinner sig i en påfrestande situation med ständiga förändringar, osäkerhet, rädsla för smitta och hög arbetsbelastning.

**DE FLESTA AV** Saga Hegelunds patienter har klarat sig från att bli allvarligt sjuka i corona. Men oron för den egna och anhörigas hälsa ökar. Stressystemet drar igång i kroppen och det kan leda till en högre ångestnivå.

– En person med generaliserat ångestsyndrom, som genom behandling har fått mindre ångest, kan få ett ökat ångestpåslag igen. Har du någon med utmattning blir det också svårare att behandla, eftersom det finns mycket ny information att ta hänsyn till, och det ökar utmattningen, säger Saga Hegelund.

**HUR VI MÅR** beror också på vår förmåga att hantera kriser, det berättar **Malin Anniko**, doktor i psykologi vid Örebro universitet. Hon leder den svenska delen i en internationell studie om kopplingen mellan människors psykiska och fysiska mående under coronapandemin och deras psykologiska copingmekanismer, alltså hur de hanterar jobbiga saker. I studien ingår drygt 11 000 personer från 30 länder.

Studien visar att meningsfokuserad coping är den mest stärkande strategin för både mental och fysisk hälsa.

– Människor som fokuserade på att pandemin kan leda till något positivt mådde generellt bättre än de som fokuserade på negativa känslor och tankar, säger Malin Anniko.

Hittills har hon och hennes kollegor framför allt analyserat den internationella datan. I svaren från de 300 svenska deltagarna har hon hittills sett att människor beskriver en oro för sina närstående och samhället i stort, men också att en del grupper menar att det hela kan leda till något bättre.

– De ser tecken på att människor verkar bry sig om varandra mer och att samhället var bra på att ställa om snabbt när läget blev akut, vilket kan leda till mer verksamhet när det gäller klimat och hållbarhet.

Malin Anniko säger att vi kommer att se fler kriser framöver, bland annat på grund av klimatförändringarna. Därför är det viktigt att undersöka vad som gör att människor mår bättre i stället för att utveckla långvarig psykisk ohälsa. ●

# Miss inte våra poddar

## SAMHÄLLSVETARPODDEN

För dig som är intresserad av aktuella samhällspolitiska frågor med en facklig twist. Varannan fredag diskuterar vi allt från politik, profession och arbetsmarknad till akademisk utbildning och forskning.

## CHEFSPODDEN

Chefspodden är en podd om chefs- och ledarskapsfrågor. I podden som kommer varannan tisdag medverkar forskare, debattörer, chefer och specialister.

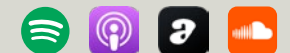
## SOCIALTJÄNSTPODDEN

I Sveriges ledande socialtjänstpodcast tar vi upp de heta frågorna för socialtjänsten. Varannan onsdag möter du intressanta personer, oväntade vinklar och ny kunskap.

## SAMHÄLLSEKONOMISKA PODDEN

I helt nya Samhällsekonomiska podden samtalar förbundets chefsekonom Simon Vinge med intressanta gäster om de mest aktuella samhällsekonomiska frågorna.

Du hittar poddarna där poddar finns – och på [akademssr.se/podcasts](https://akademssr.se/podcasts)



Akademikerförbundet SSR

# Kraftigt förstärkt familjehemsvård



## Brizad erbjuder kraftigt förstärkt familjehemsvård.

Den gör det möjligt 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 och behov.

En placering i kraftigt förstärkt familjehem kan ses som ett **fullgott alternativ till HVB-placeringar och institutionsvård**.

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

## Förfrågningar och information:

**Christina Kråkes**  
Placeringskonsulent

christina.krakes@brizad.se  
Tel. 070-837 19 01

**Kristina Sund**  
Placeringskonsulent

kristina.sund@brizad.se  
Tel. 070-837 69 37

## Verksamhetschefer:

**Susanna Axelsten**

V. Verksamhetschef  
susanna.axelsten@brizad.se  
Tel. 070-537 85 77

**Lena Maria Grandin**

Verksamhetschef  
lenamaria.grandin@brizad.se  
Tel. 070-837 21 78

# Brizad

BEHANDLINGSKONSULT

Brizad Behandlingskonsult  
Box 1087  
824 12 Hudiksvall

Växel: 0650-59 53 30  
e-post: info@brizad.se  
www.brizad.se



# Hej egenföretagare!

Du vet väl att Akademikerförbundet SSR har särskild service för dig som har eget företag.

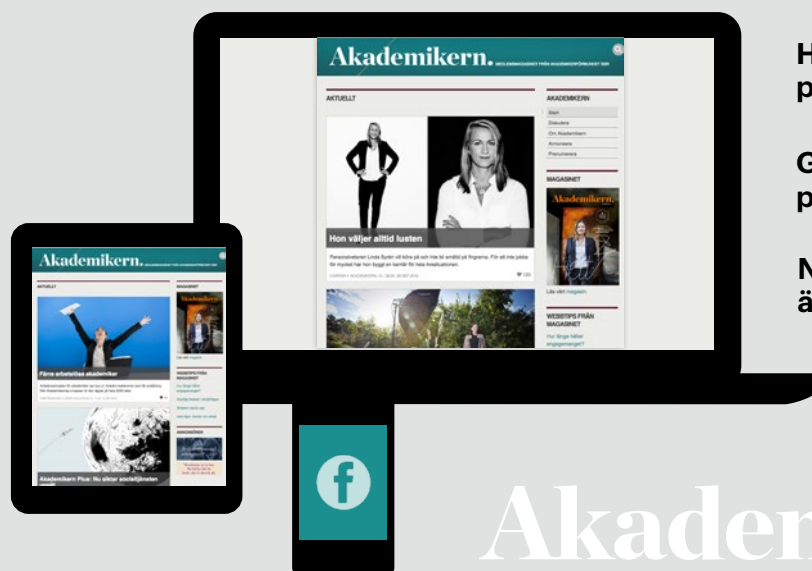
Vår företagsförsäkring är mycket förmånlig och sedan årsskiftet ingår Folksams juristförsäkring i avgiften. Nu kan du också få kostnadsfri rådgivning i digital marknadsföring.

Läs mer om fördelarna på [akademssr.se/egenforetagare](http://akademssr.se/egenforetagare)

PS. Serviceavgiften är avdragsgill i företaget.

## Följ Akademikern digitalt

Lön, karriär och arbetsmiljö. Vi bevakar ditt arbetsliv.



Hitta dina nyheter på [Akademikern.se](http://Akademikern.se)

Gilla Akademikern på Facebook

Nyhetsflödet finns även på [akademssr.se](http://akademssr.se)



# Akademikern.

Oro, ångest och en ökande skolfrånvaro. Skolkuratorn Stina Berning hjälper elever att tackla pandemins biverkningar.

# Möter elevernas rädsla

Text: Jennie Aquilonius / Foto: Christian Andersson



Stina Berning har startat samtalsgrupper för elever där de får diskutera hur de mår under pandemin och vad de vill göra i framtiden. →

Oron går ut över skolarbetet. Vissa elever vill inte be om hjälp hemma eftersom föräldrarna har fullt upp med annat, som att leta jobb. Det skolan kan göra är att erbjuda studie-eftermiddagar och uppmuntra eleverna att vara mer i lokalerna. Men oroliga barn vill gärna vara hemma ännu mer.

– Jag tror att de vill ha koll på hur det är därhemma. Om de har koll är de inte oroliga.

**ÄVEN FRÅNVARON** ökar, särskilt för dem som redan tidigare var borta mycket. När personalen väddar till föräldrarna att barnen ska få komma till skolan blir svaret ofta nej, det är restriktioner om att man ska hålla sig hemma. Det är svårt att få fram att det bara gäller om barnet är sjukt, tycker Stina Berning.

– Vi har också några föräldrar som säger att de själva är i riskgrupp och där barnen inte varit i skolan sedan i mars. En av de eleverna säger att han vill vara i skolan. Men att han är kluven och orolig eftersom föräldern har sagt att om du går till skolan finns det risk att jag dör.

**"Allting blir förstorat när man isolerar sig."**

**STINA BERNING**

**ORON BLAND ELEVERNA** har ökat under coronapandemin. Många har fått ont i magen, ångest, svårt att koncentrera sig och sömnbesvär. Det berättar Stina Berning, som är skolkurator på högsta-diet på Västervångskolan i Trelleborg. En populär skola med cirka tusen elever i årskurs F–9 som ligger i ett övre medelklassområde.

När Stina Berning luskar lite handlar oron sällan om att bli smittad av viruset, utan om saker som dyker upp i spåren av corona. Det kan vara att föräldrar stannar hemma från jobbet eller förlorar arbetet, och att familjen då har mindre pengar eller att mamma och pappa dricker mer alkohol.

– Eleverna är inte heller rädda att själva bli smittade av corona, men däremot för att råka smitta sina föräldrar eller mor- och farföräldrar, säger Stina Berning.



**STINA BERNING**  
 Utbildning  
 Socionom  
 Arbetar  
 Skolkurator  
 i Trelleborg

Stina Berning berättar att ingen riktigt vet hur skolan ska agera för att det ska bli så bra som möjligt för barnet. Om det inte finns sociala problem går det inte att göra oros-anmälningar till socialtjänsten. Hon funderar på vad skolan ska göra med de elever som snart har missat ett helt läsår.

– Att gå om ett år skapar ofta ett större utanförskap och stigma än att gå med sina jämnåriga. Vi försöker i stället låta dem tenta av och arbeta in.

En del ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar påverkas extra hårt av den situation som corona skapar. Särskilt de som tycker att det är jobbigt med stora förändringar eller som har social oro

och behöver träna på sociala sammanhang men gärna undviker det. Nu har det blivit lätt att säga att man är förkyld och få stanna hemma.

Skolan har skapat en studiegrupp som riktar sig till elever med problematisk frånvaro. De får sitta i mindre rum under färre timmar.

– På det sättet har de ändå kontakt med oss. Det har blivit en högre andel som kommit tillbaka och det är inte lika många som är hemma med förkylningar som i våras.

**STINA BERNING** berättar att oro och ångest tenderar att bli värre hos elever som inte går till skolan regelbundet.

– Allting blir förstorat när man isolerar sig. →

## "Jag upplever att eleverna uppskattar att själva få sätta ord på sina tankar och känslor."

STINA BERNING

→ Hon misstänker också att våld i hemmet har ökat, även om eleverna sällan berättar mer än att familjen bråkar mycket. Men hon ser tecknen. Pojkar som blir mer utåtagerande, stimliga och har svårt att fokusera. Flickor som sluter sig, skolkar oftare och pratar om att allt känns meningslöst.

Stina Berning har börjat med samtalsgrupper för eleverna. De får förutsättningslöst diskutera olika teman kring mående och framtid. Hon försöker locka fram deras intresse för framtiden, vad vill de göra och vilka förmågor behöver de utveckla då. Hon jobbar också med att stärka elevernas självkänsla. De får fundera över vad de kan göra för att må bra i stunden och lita på att de därhemma gör samma sak.

– Grupperna har varit populära, jag upplever att eleverna uppskattar att själva få sätta ord på sina tankar och känslor, det finns inga rätt eller fel.

Stina Berning hoppas att samtalen ska ge eleverna tillit till att kriser går över och ge dem verktyg för att hantera pandemin.

– Vi jobbar mycket med oroshantering, att få ett sundare perspektiv på vad som är allvar och när det är våra tankar som skrämmer oss. Vi övar också på att inte gå in och ta över andras oro utan fokusera på vad man kan göra med sig själv.

**SMÅ SAKER** som tidigare var naturliga har blivit svåra. För Stina Berning känns det konstigt att inte kunna ge en elev en kram efter ett samtal eller att elever som gråter och snyter sig, själva måste slänga sitt papper.

– Det är någonting som fattas. Det finns någon konstig, annorlunda stämning i rummet. Jag är bekymrad för om ungdomar tycker att det känns hårt eller undrar om jag inte bryr mig längre.

Stina Berning tror att vi bara har börjat se coronans psykologiska effekter. Föräldrar som jobbar hemma eller har förlorat arbetet och dricker mer alkohol kan hålla ihop ett tag utan att det märks. Trygghetsfunktionerna har också blivit färre. Många barn träffar inte längre sina mor- och farföräldrar, som ofta är över 70 år och det har blivit svårare att få stödsamtal för hela familjer.

– Om det här fortsätter nästa termin i januari tror jag att vi får se en ökning av sociala problem, med barn som växer upp i hem som inte är så bra. Det är några elever jag är orolig för, säger hon. ●

FÖR  
DIG MED  
HÖGSKOLEPOÅNG

# 5 anledningar att vara med i a-kassan

- 1 DU KAN FÅ PENGAR OM DU SKULLE BLI AV MED JOBBET**  
Du kan få upp till 910 kr per dag i 300 ersättningsdagar. För att få ersättningen baserad på din lön behöver du uppfylla medlems- och inkomstvillkoren.
- 2 DU KAN KÄNNA DIG TRYGG**  
Om det inte går som du tänkt dig på arbetsmarknaden kan du ändå sova gott om natten – a-kassan backar upp dig.
- 3 DU KAN FÅ FACKETS INKOMSTFÖRSÄKRING**  
I Akademikerförbundet SSR:s avgift ingår en inkomstförsäkring som täcker upp till 80 procent av hela lönen. Den gäller bara om du är med i a-kassan.
- 4 DU ÄR SOLIDARISK**  
Även om du själv har jobb så hjälper du andra, som just nu står utanför arbetsmarknaden, att få pengar när de behöver det. Och andra gör samma sak för dig om du någon gång skulle behöva a-kassa.
- 5 INTYGAR ATT DU HAR INKOMST**  
Det händer att hyresvärdar, banker etc. vill ha intyg på att du är med i a-kassan för att hyra ut bostäder eller bevilja lån.

Akademikernas a-kassa är Sveriges största a-kassa med 700 000 medlemmar

☎ 08-412 33 00 ✉ info@akademikernasakassa.se 🏠 akademikernasakassa.se

# Dags

# att

# gå vidare?



När hjulen snurrar allt snabbare på arbetsmarknaden behöver vi uppdatera våra kunskaper. Din arbetsgivare kan hjälpa dig ta nästa steg.

Text: Tim Andersson  
Illustration: Rasmus Meisler

**VI BEFINNER OSS** mitt i en stor struktur-omvandling på arbetsmarknaden. Automatisering, digitalisering och nya affärsmodeller är på väg att göra hela yrkeskategorier överflödiga, samtidigt som många av de jobb som blir kvar förändras i grunden. Och som om det inte var nog påskyndas utvecklingen ytterligare av pandemin och den djupaste lågkonjunkturen sedan 30-talet.

I kommuner och regioner växer behovet av kompetent arbetskraft i takt med arbetslösheten. Det berättar **Eva Wikström**, vd för Omställningsfonden, som ägs av fackförbund och arbetsgivare.

– Allting tyder på att vi inte kommer ha tillräckligt många personer med rätt

kompetens framöver. Det innebär att vi nu verkligen måste ställa om och kompetensutveckla i välfärdssektorn.

Så vems är ansvaret för den här kompetensutvecklingen som hela samhällsapparaten gnisslar efter?

En stor del av det landar på arbetsgivarna, enligt Eva Wikström. På kommun- och regionnivån finns sedan i våras ett nytt kompetens- och omställningsavtal, med fokus på att arbetsgivare ska jobba med kompetensutveckling för att förebygga arbetsbrist. Andra nyheter är att också tillfälligt anställda och personer som varit sjuka och blivit färdigrehabiliterade nu omfattas av insatserna.

Kompetensutveckling är också en av de frågor som har stötts och blötts i las-förhandlingarna. I det förslag som Svenskt näringsliv och PTK står bakom finns både skrivningar om kompetensutveckling för fler och om ett nytt studiestöd för anställda som vill vidareutbilda sig.

Parterna inom kommun och region avsatte i år 250 miljoner till Omställningsfondens arbete. Bakgrunden till satsningen är att fondens arbete ger resultat, förklarar Eva Wikström.

– Inom välfärdssektorn har vi inte haft några stora grupper som blivit uppsagda, utan arbetsgivarna har sett till att nyttja vår möjlighet att stötta →

→ dem i kompetensutvecklingsinsatser.

En sådan arbetsgivare är Södertälje kommun. Efter flyktingkrisen och det stora antalet ensamkommande barn hade kommunen svårt att rekrytera socialsekreterare med socionomkompetens, och sökte medel för att låta 20 socialsekreterare läsa socialrätt på låg fart under arbetstid, samtidigt som de jobbade.

– Väldigt många tog chansen, i flera olika delar och omgångar. För den enskilde medarbetaren öppnade det här en möjlighet att kunna behålla sitt jobb inom det som man har valt att arbeta med, säger **Annika Rådström**, socialdirektör på socialkontoret i Södertälje.

Södertälje kommun har fortfarande

inte kommit till den punkt där de har socionomer på alla socialsekreterarposterna, men man fortsätter med kompetensutveckling inom personalgruppen. Nu diskuterar man till exempel vidare utbildningsinsatser, bland annat i socialt arbete.

– När man har fått in duktiga medarbetare och lagt mycket tid och energi på att lära upp dem så har man investerat mycket. Att kasta bort det vore dumt.

Annika Rådström poängterar det självklara: att alla vinner på att de anställda utvecklas och utbildas.

En som är inne på samma sak är **Anna Margitin**, ordförande för Akademikerna på Volvo Cars.

– Nu jobbar jag som facklig ordförande, men jag har 26 år som ingenjör på det här företaget bakom mig, och vi tänker väldigt lika mellan fack och arbetsgivare kring hur vi måste vidareutveckla oss själva, organisationen och företaget. Det är ett win-win.

**VOLVO CARS** varslade i våras 1300 tjänstemän i Göteborg och Skövde. Bakgrunden är ett stort kompetensskifte där industrin nu ställer om till elektrifiering, självkörande bilar och online-försäljning. Varslet utmynnade i att knappt hälften, 650 personer, fick sluta. Av dessa gick 90 procent frivilligt mot avgångsvederlag.

– Jag är ju aldrig nöjd med att vi behöver säga upp någon, allra minst dem som i slutet blev tvingade. Men summa summarum är jag ändå nöjd över att det inte blev fler. Och så är jag extra nöjd över att vi hade den här frivillighetsingrediensen, säger Anna Margitin.

Hon berättar att fack och arbetsgivare jobbade med parallella processer i omställningen på Volvo. Att man behövde få in nya strategiska resurser på företaget var klart. Men en stor andel av de varslade fick också möjlighet att byta tjänster inom företaget, och ytterligare en andel kunde, med hjälp av omskolningsinsatser, vidareutvecklas i sina roller.

Anna Margitin hoppas att hon inte behöver uppleva ett varsel igen. Processen med kompetensskifte är dock något som kommer att vara ständigt pågående, säger hon, och företaget måste framöver arbeta kontinuerligt för att utbilda personalen och skapa rörelser inom organisationen.

Men också medarbetarna har ett ansvar för att hänga med och utvecklas, menar Anna Margitin.

– Akademiker har särskilt bra förutsättningar att lyckas med det. Vi har en bas i en väldigt gedigen utbildning, och har dessutom fått en massa erfarenhet. Vi har förmågan att tänka kritiskt, att lösa nya problem och att hantera svängningar. ●

**"Jag är ju aldrig nöjd med att vi behöver säga upp någon, allra minst dem som i slutet blev tvingade."**

ANNA MARGITIN

## SAMTALSKORT

MED NATURTEMA  
FÖR UTTRYCK OCH INTRYCK  
NATURBILDER, INSPIRATION  
OCH ÖVNINGAR:



[www.lakritsfotoart.se](http://www.lakritsfotoart.se)

### Forskning inom Ungdomsvård och missbruksvård

Ansökningstillfälle den 28 februari 2021

Statens institutionsstyrelse, SiS, svarar för planering, ledning, drift och uppföljning av de särskilda ungdomshemmen och LVM-hemmen. En uppgift är att bedriva metodutveckling och stödja forskning för att öka kunskapen om och förbättra SiS vård och behandling.

SiS välkomnar forskningsansökningar som tar sin utgångspunkt i myndighetens forskningsprogram, med fokus på vård och behandling under tvång.

I år välkomnar vi särskilt frågeställningar som belyser områden såsom den sociala tvångsvårdens organisering och samverkansformer mellan SiS och hälso- och sjukvård, psykiatri, socialtjänst, samt frågor som undersöker juridiska aspekter av tvångsvård och samsjuklighet mellan missbruk och psykisk ohälsa.

Senast den 28 februari 2021 ska projektskisser ha kommit in för projekt som avses löpa från och med den 1 januari 2022.

Läs mer på  
[www.stat-inst.se/ansokan](http://www.stat-inst.se/ansokan)

Statens  
institutions  
styrelse SiS

Min väg

# Topp jobb

**Susanna Lundhamn  
Jokinen** lämnade ett  
tryggt jobb på LKAB för  
att bli personalchef på  
Sveriges nordligaste  
skidanläggning. Sedan  
kom pandemin.

*Text: Tim Andersson*

*Foto: Fredric Alm*



# F

CV

**SUSANNA  
LUNDHAMN  
JOKINEN**

**Utbildning**  
Beteendevetare

**Arbetar**  
Personalchef  
Lapland resorts

**FRÅN SITT KONTOR** i Björkliden har personalchefen **Susanna Lundhamn Jokinen** utsikt över en skidbacke och en lift. Just nu är det inte mer än ett tunt vitt puder över berget. Om några veckor kommer det att se annorlunda ut, berättar hon.

– Under vintern är det ibland till att ta på sig skidglasögonen när man ska till jobbet, för det stormar och vägen kan vara igensnöad. I bästa fall lyckas man pressa upp ytterdörren.

I värsta fall gör man det inte. Förra vintern hade ytterdörren en dag blockerats av 80 centimeter snö. Som tur är bor hon i tågstationen. På nedervåningen, där det tidigare varit en lanthandel, finns en lastbrygga som vid nödfall kan komma till användning.

– Det är som en garageport. Jag sköt upp den och körde ett litet höjdhopp ut i snövallen där utanför.

Susanna Lundhamn Jokinen arbetar på Lapland Resorts, som driver fjällanläggningarna Björkliden och Riksgränsen med tillhörande hotell, vandrarhem, stugby och lägenhetshotell. Sommaren är för fjällvandrarna och första halvan av vintern för norrskensturisterna. Solen försvinner i december. Först i början av februari kan man se den igen, strax ovanför Lappporten. Då startar den mest intensiva perioden: skidsäsongen.

Under vinterhalvåret är det vanligt med stormar här, något som ställer höga krav på personalen.

– En del gäster blir rädda och nervösa. Då får vi lugnt berätta för dem att det inte går att åka härifrån i dag, eftersom vägarna är stängda. Vi plockar fram spadar och utrustning och hjälps åt med att skotta fram bussar och gäststugor.

Susanna Lundhamn Jokinen har ensam HR-ansvaret på Lapland Resorts, och många av hennes uppgifter är sådana som man kunde förvänta sig. Hon utbildar, coachar och stöttar chefer. Är behjälplig vid rekryteringar. Tar fram riktlinjer och styrdokument.

Men jobbet rymmer också lite annorlunda inslag. Något som präglar hela verksamheten är mängden av säsongsarbetare.

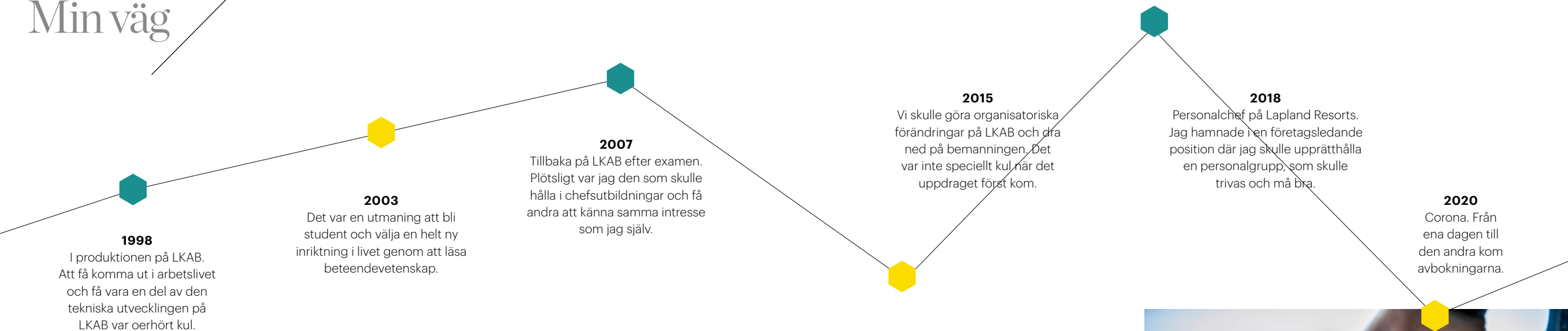
Antalet fast anställda ligger runt tjugotalet, medan den tillfälliga personalen ibland uppgår till över 300 personer. Den senare kategorin består ofta av unga människor utan särskilt mycket arbetslivserfarenhet, och dessa behöver vägledning.

– Den största utmaningen i mitt jobb är nog att få säsongspersonalen att känna ett ansvar för sitt arbete. Även om de bara är anställda i fyra månader så måste de ändå göra sitt yttersta och leva efter företagets värderingar. Här blir bra introduktioner väldigt viktigt, och bra mellanchefer som kan stötta. →



#### LÖN:

”I och med att vi jobbar med säsongsanställda tror jag inte att lönen är moroten i den här branschen. Det handlar mer om möjligheten att få göra en säsong på en skidanläggning, man vill kunna vara ute i systemen på sina lediga dagar. För min egen del har lönen aldrig varit avgörande när jag har valt jobb.”



## AKTIVITETSKLOCKA

"Aktivitetsklockan eller aktivitetsarmbandet har jag för att den ger mig motivation till aktivitet. Att få så direkt feedback på det man gör motiverar mig och utmanar mig till att göra bättre prestationer."



→ **ÄVEN UTAN SNÖN** är det ett isolerat liv vid anläggningarna. Lapland Resorts är i stort sett den enda aktören i området: de anställda bor i dess boenden, och för nattlivet är de hänvisade till dess restauranger och nattklubbar. För att säsongarbetarna ska ha något att göra erbjuder företaget dem aktiviteter, som skidtur och grillkvällar. Det här innebär att Susanna Lundhamn Jokinen har en hel del kontakt med personalen också när arbetsdagen är slut.

– Det märks ganska fort om de kommer att trivas eller inte. Många säger till efter tio–fjorton dagar att nej, jag kommer inte att fixa det, jag vill åka hem. Samtidigt har jag en upplevelse av att de som stannar blir väldigt tajta, de hittar grupperingar där de trivs.

För Susanna Lundhamn Jokinen själv är det isolerade livet inget problem. Hon är uppvuxen i Svappavaara femton mil härifrån, och följaktligen van vid det lilla lokalsamhället och den stora naturen. Det var i de här bergen hon åkte skidor som barn.

På den tiden kunde hon knappast föreställa sig att hon en dag skulle arbeta som personalchef på anläggningarna. Hon var mer intresserad av hur

maskiner beter sig än hur människor gör det. Teknikintresset kom från hennes pappa, som arbetade på LKAB.

– Jag trodde nog att jag skulle bli ingenjör. Men när jag fick hem gymnasieguiden såg jag att man kunde läsa fartygsteknik, och jobba i maskinrum på båtar. Det ville jag göra! Jag skulle jobba i maskinrum och samtidigt se världen.

Hon flyttade till Göteborg och gick gymnasiet där, men några maskinrum skulle hon inte komma att arbeta i. Inte heller skulle hon se världen från en båt. I slutet av gymnasietiden fick hon ett sommarvikariat med maskinservice på LKAB. Där blev hon kvar.

Susanna Lundhamn Jokinen trivdes på LKAB. Ändå skulle hon byta spår igen, den här gången mer drastiskt. Bakgrunden var ett engagemang i en av metallfacketts klubbar.

– Där fick jag upp ögonen för att man kunde jobba med helt andra saker, med människan och med personlig utveckling. Jag tyckte också att arbetsrätten var väldigt intressant. Så ja, det var nog det fackliga intresset som fick mig att göra en helomvändning och flytta till Luleå för att läsa beteendevetenskap.

Efter en examen i sociologi fortsatte →

## VANDRINGSKÄNGOR

"Jag älskar att vara utomhus och har alla möjligheter att göra en tur varje dag, kortare eller längre. När jag vandrar eller promenerar så kommer alla idéer och lösningar på eventuella problem. Jag rensar tankarna som man brukar säga."



→ hon på LKAB, fast nu med frågor kring bemanning, rekrytering och personal- och ledarutveckling. Hon jobbade sig upp och blev med tiden HR business partner.

– Jag såg stora möjligheter hos LKAB, som ville utbilda och vidareutveckla personalen för att hålla igång den högteknologiska industrin och kunna gå mer mot sådant som automatiseringar och fjärrstyrningar. En viktig uppgift för mig var att försöka få med personalen på det här utvecklingsspåret och att få dem att känna att de ville – och kunde! – utvecklas med företaget. De flesta som kommer till LKAB blir kvar där hela livet.

**SISTA TIDEN** på företaget fick hon chansen att jobba som avtalschef. Hon tog rollen, men bestämde sig för att hon snart skulle prova något annat i livet.

Det gjorde hon också, sökte jobb över hela landet. Så dök tjänsten på Lapland Resorts upp 2018, och även om den verkade utmanande kunde hon inte motstå den. Efter att ha arbetat med många olika slags frågor inom HR-området ville hon nu ta ansvaret för helheten i en chefsbefattning.

Hon hann arbeta i knappt två år innan coronapandemin slog till. Från en dag till en annan kom avbokningarna. Det var hektiskt, berättar hon.

– Jag fick flytta om personal, jobba



## **MINA TRE BÄSTA VAL**

### **BETEENDE-VETENSKAPEN**

Att jag såg möjligheten att plugga beteendevetenskap och tog det spåret. Det är något som passar mig bra.

### **LEDAR-UTVECKLING**

Under en period jobbade jag mycket med ledarutveckling, med chefsutbildningar och så på LKAB. Det var väldigt intressant och utvecklande.

### **AVTALSCHEF**

Som avtalschef fick jag chansen att jobba mer med arbetsrätten, och lokala avtal och lönefrågor. Det var riktigt kul.

med varsel och dra ned på bemanning på alla ställen. Justera öppettider. Det var väldigt tråkigt, men just då var hela landet i ett sådant krisläge att jag tror att förståelse fanns där.

Under sommaren arbetade en begränsad grupp av anställda. Norrskenssäsongen, som i hög grad bärs av asiatiska turister, har ställts in. Nu står hoppet till skidsäsongen.

Än så länge har Lapland Resorts klarat det slag som pandemin innebär för turistnäringen. Det stora antalet säsongsarbetare skapar flexibilitet – man bemannar upp efter bokningsläget.

Även permitteringarna har varit till stor hjälp, säger Susanna Lundhamn Jokinen. Just nu jobbar hon själv inte mer än 40 procent. Dessa ägnar hon åt förberedande arbete.

– Skidsäsongen ska ju bemannas. Det här är också en möjlighet att få till förbättringar på flera områden: introduktioner, utbildningar, fokusområden, företagskulturen.

När hon inte arbetar utnyttjar hon friluftslivet här uppe. Promenerar, åker skidor. Jobbet förutsätter en viss motion – hon har 82 höjdmeter till kontoret. Under helgerna träffar hon sin man, antingen här, eller i deras gemensamma hus i Svappavaara. Susanna Lundhamn Jokinen har starka rötter kvar i sin hemby, inte minst i det aktiva föreningslivet: Vill man att något ska hända i Svappavaara får man ordna det själv.

Vid några tillfällen i livet har hon sökt sig bort, men alltid kommit tillbaka.

– Jag och min man har haft tankar om att flytta söderut, och någon gång kommer det kanske att ske. Men så länge jag känner att jag kan utvecklas i tjänsten och på ett personligt plan så blir jag kvar här. ●

**"Det kändes som en jackpott när jag fick det här jobbet."**



### **ARBETSMILJÖ:**

”Den psykosociala arbetsmiljön är super-viktig att ständigt jobba med. Det måste vara en miljö där alla trivs och mår bra, framför allt i en sådan här liten organisation där vi bara är 20 helårsanställda.”

**KBTPsykologerna**

Evidensbaserad psykologisk behandling

**Grundläggande  
psykoterapiutbildning  
(steg 1)**Speciell inriktning mot  
kognitiv beteendeterapi.  
Start VT-21 i Uppsala.Läs mer på [www.kbtpsykologerna.com](http://www.kbtpsykologerna.com)**Möter du  
barn och unga  
i ditt arbete?**

BRIS-akademien erbjuder föreläsningar  
och utbildningar utifrån BRIS mång-  
åriga kunskap och erfarenhet av  
samtal med barn och unga.

Vill du veta mer?  
Besök [bris.se/brisakademien](http://bris.se/brisakademien)

**BRIS**  
akademien

Läs om vårt arbete och  
ge en gåva på [reddabarnen.se](http://reddabarnen.se)  
eller plusgiro 90 2003-3

**Rädda Barnen**



Grödbygården – ett välskött och prisbelönt HVB för barn och deras föräldrar i Bromölla – söker nu

### Erfaren familjebehandlare

Omväxlande arbetsuppgifter och rörligt jobb i hälsosam miljö. God trivsel i personalgruppen och stimulerande djupanalytisk förståelse av barnen, deras föräldrar och familjesystemet. Platt organisation och tillgängliga chefer.

Adekvat högskoleutbildning är önskvärt. Vidareutbildning är meriterande. God språkbehandling vid dokumentation och rapportskrivande. Tillträde och lön efter överenskommelse.

Läs mer på [www.grodbygarden.se/aktuellt](http://www.grodbygarden.se/aktuellt)  
Mejla din ansökan till [annika.lennart@grodbygarden.se](mailto:annika.lennart@grodbygarden.se)

*Tack alla annonsörer och läsare,  
God Jul & Gott Nytt år  
önskar Robin, Peter & Efoa på  
Bengtsson & Sundström Media  
Vi syns igen den 2 mars!*

# Panelen

FRÅGAN

## VAD HOPPAS DU PÅ INFÖR NÄSTA ÅR?

Det här året liknar ingenting vi tidigare  
upplevt. Vi har frågat tre läsare vad de  
önskar av jobbåret 2021.

TEXT: ANNA FALK



**Åsa Lönnelid**  
Huvudskyddsombud, arbets-  
förmedlingen, Sundsvall

– Jag hoppas att vi ser ett slut på covid-19 så att vi får gå tillbaka till en mer normal verksamhet. Sen hoppas jag för Arbetsförmedlingens del att vi får mer tydlighet från politikerna om vart vi är på väg. Det har varit ett ganska kaotiskt år där personal har fått flytta mellan olika verksamhetsområden. Det är bra att vi kan ställa om snabbt, men det har varit otidligt för personalen hur länge man ska jobba med de nya arbetsuppgifterna. För egen del längtar jag efter att kunna resa igen och träffa kollegorna ute på kontoren. Det är inte samma sak att arbeta som skyddsombud på distans.



**Alexander Jätmaa**  
Påverkansansvarig,  
Svenska Burmakommittén

– Jag hoppas på att kunna resa till Burma igen. Vanligtvis gör jag några resor varje år, för att träffa samarbetsorganisationer och informanter på plats, men det har inte gått det här året. I stället har vi fått ha möten digitalt, men det blir inte samma slags kontakt, framför allt är det svårt att ta informella möten digitalt. Våra samarbetsorganisationer påverkas också negativt av pandemin, framförallt de som arbetar i fält. Där har restriktionerna gjort det svårare att utföra arbetet, samtidigt som pandemin slår hårt mot ekonomin.



**Tobias Harms**  
Diakon, Svenska kyrkan,  
Ronneby

– Under senhösten har vi stängt ner alla våra aktiviteter. Många av de jag arbetar med, framför allt äldre, känner sig väldigt isolerade. Så jag hoppas att smittspridningen går ner och att vi kan börja öppna upp igen. Vi har samtalsgrupper för till exempel dem som förlorat en anhörig och för långtidssjuka. En del har vi kunnat fortsätta med på telefon, men det är besvärligare att dra igång nya grupper. När covid-19 försvinner ser jag fram emot att knyta mer av vår verksamhet till gudstjänsterna och satsa på barnfamiljer och unga vuxna som vi inte når lika bra som andra grupper.





## RÅDGIVNINGEN

Hjälper dig med allt ifrån arbetsrätt till lönefrågor. Mer info på [Akademissr.se](http://Akademissr.se)

att de genom sin kompetens ska påverka arbetsmiljön i positiv riktning. Det framhålls ofta att en viktig del av uppdraget är att delta redan på planeringsstadiet när förändringar som kan påverka arbetsmiljön ska ske. Det handlar bland annat om nya eller ändrade lokaler, arbetsprocesser, arbetsmetoder och vid omorganisation.

### SÅ FÅR DU HJÄLP

Marina kontaktar Rådgivningen för att fråga hur hon ska tänka och gå vidare utifrån den information som har presenterats och vad hennes roll är vid en omorganisation. Hon undrar varför hon inte har blivit inbjuden av arbetsgivaren. Ombudsmannen framhåller att det är viktigt att skyddsombud är med i hela processen – syftet är att skyddsombud ska bidra på ett sätt så att arbets-

miljöperspektivet beaktas redan från början. Ett skyddsombud kan även ställa krav på att arbetsgivaren vidtar relevanta åtgärder och vända sig till Arbetsmiljöverket om så inte sker. Medlemmar och förtroendevalda som hamnar i situationer som denna kan alltid kontakta Rådgivningen för råd och stöd.

### SÅ GICK DET

Marina tog kontakt med arbetsgivaren och berättade att hon inte har varit med i planeringsarbetet som har gjorts hittills och att hon som skyddsombud gärna är med i det fortsatta planeringsarbetet.

Hon påminner om att regelverket säger att både skyddsombud och medarbetare ska medverka i arbetsmiljöarbetet och delta i genomförandet av de åtgärder som behövs för att åstadkomma en god arbetsmiljö. Arbetsgivaren svarar på ett bra sätt – de vill att skyddsombud och medarbetare deltar mer i det fortsatta planeringsarbetet.

Med det sagt bestäms även att en arbetsgrupp bestående av chef, skyddsombud och berörda medarbetare ska utses för att ta tillvara medarbetarnas synpunkter på ett bra sätt genom hela processen.

Arbetsgruppens uppgift blir också att varje fredag informera om hur arbetet fortgår.

Det är viktigt att gemensam information kommer löpande i syfte att förankra förändringsarbetet inom organisationen, men också för att minska risk för oro och felaktiga rykten. ●

**"Skyddsombud har genom arbetsmiljölagen en unik ställning och syftet är att de genom sin kompetens ska påverka arbetsmiljön i positiv riktning."**

## Snacka om BARNRÄTT

.....◆.....  
en podcast med  
Dona Hariri



### Avsnitt 1. Barnkurirer Avsnitt 2. Idrott för alla

Snacka om barnrätt – en podd med Dona Hariri om barnens rättigheter och olika förutsättningar.

Lyssna på lunchpromenaden! Vi lovar spänniga samtal med både hjärna och hjärta.

Du hittar **Snacka om barnrätt** där poddar finns.



Länstyrelsen  
Stockholm

**BROMSTENSGÅRDEN**  
- AKUT- OCH UTREDNINGSHEM -

Vi tar emot barn 0-18 år med föräldrar med psykosocial problematik. Ibland kan en ungdom bo utan förälder hos oss. Utredningsarbetet bedrivs utifrån ett konsekvent familjeperspektiv på systemteoretisk grund. Såväl barn som föräldrar erbjuds psykologutredning vid behov. Utredningarna genomförs samt skrivs utifrån BBiC.

Personalgruppen består av 17 personer. Flertalet är socionomer med vidareutbildning i familjearbete. Olika utredningsverktyg används under utredningstiden såsom BOF (Barnorienterad Familjeterapi) samt videoanalys i samband med samsjels- och samvarostunder.

Utredningstiden varierar utifrån omfattning och avtal. Vi tar även emot stöduppdrag samt akut.

Vi finns i ett villaområde i Gamla Spånga, Stockholm, nära både pendeltåg, tunnelbana och goda bussförbindelser.

**Kontakta oss för mer information**  
Elin Wahlsten, enhetschef, tel: 08-508 033 28  
Marianne Andersson, biträdande enhetschef, 08-508 03 327

Bromstengården  
Cervins väg 84, 163 04 Spånga  
Tel. 08-508 03 331  
[www.bromstengarden.se](http://www.bromstengarden.se)

Stiftelsen Bergslagsgårdar har över 30 års erfarenhet av familjehemsvård. Vi är en allmännyttig stiftelse som drivs utan vinstintresse och finns i Örebro, Västerås och Karlstad.

**Familjehem**  
Våra familjehem tar emot barn, ungdomar och vuxna. Vi erbjuder även placering i familjehem för föräldrar tillsammans med barn.

**Behandlingsfamiljer**  
Familjehem med utbildning i beroendekunskap och återfallsprevention tar emot vuxna med missbruksproblematik. Familjehem utbildade i traumamedveten omsorg tar emot mindre barn med komplex problematik.

**Jourfamiljer**  
I våra jourfamiljer är en vuxen hemma på heltid. De tar emot barn och ungdomar i akut behov av placering.

**Skydd i familjehem**  
Noga utvalda familjehem med mångårig erfarenhet tar emot kvinnor med eller utan barn, familjer eller män i behov av skydd.

Tel. 019-17 05 90  
[www.bergslagsgardar.se](http://www.bergslagsgardar.se)

# Så funkar det

## Lönesamtal

Snart nytt år och ett nytt tillfälle att höja lönen. Med rätt förberedelser kan du förbättra dina chanser.

1

### DAGS ATT PRATA LÖN

Beroende på vilket kollektivavtal som gäller på din arbetsplats har du antingen ett lönesättande samtal eller ett lönesamtal. I lönesamtalet pratar du och din chef om vad du åstadkommit och hur du presterat under året. Den dialogen fungerar som underlag inför en förhandling mellan arbetsgivaren och Akademikerförbundet SSR:s lokalförening. Lönesättande samtal följer samma princip, men här är det du och din chef som kommer överens om den nya lönen.

Text: Johanna Kvarnsell Illustration: Rasmus Meisler

### HÖGT ELLER LÅGT?

Förbered dig också genom att kolla hur din lön står sig i jämförelse med andra personer med motsvarande jobb i andra organisationer. Genom ditt medlemskap i Akademikerförbundet SSR har du tillgång till Saco lönesök – ett bra verktyg för att hitta information om akademikers löner på hela arbetsmarknaden.

3

2

### SUMMERA ÅRET

Förbered dig inför samtalet genom att tänka igenom hur året har varit och hur dialogen med chefen har gått. Gå tillbaka till vad ni kom överens om på utvecklingssamtalen. Fundera på hur dina arbetsuppgifter ser ut när det kommer till ansvar, kompetens och prestation. Hur ser dina resultat ut, och vilken återkoppling har du fått?

4

### INGEN ÖVERRASKNING

Chefens förslag till löneökning ska inte vara någon överraskning. Likadant för dig vars lön sätts i förhandling mellan Akademikerförbundet SSR:s lokalförening och arbetsgivaren. Din nya lön ska ligga i linje med tidigare dialoger om din prestation och din utveckling under året.

5

### INTE NÖJD?

Din lön kan variera men den ska alltid vara rättvis och begriplig. Har du haft en dålig löneutveckling bör du och din chef prata om vad du kan göra för att höja lönen på sikt. Men en lägre lön än kollegor med samma arbetsuppgifter kan också vara en varningssignal. Om du misstänker att du blivit diskriminerad i löneprocessen ska du kontakta din lokala fackliga representant direkt.

KÄLLA: AKADEMIKERFÖRBUNDET SSR, SACO



På med jympabrallorna och ut i motionsspåret!



## KONGRESS

### Motionera mera

2021 är det dags igen för Akademikerförbundet SSR:s kongress. Kongressen är förbundets högsta beslutande organ och tar upp frågor om allt från hur förbundet ska organiseras till vilken politik Akademikerförbundet SSR ska driva.

Den 31 januari är sista chansen för den som vill skriva en motion som kongressen ska ta ställning till. Samma datum gäller om man vill nominera någon till ett uppdrag inom förbundet, till exempel förbundsstyrelsen.

Kongressen 2021 kommer för första gången någonsin genomföras helt digitalt.



**HÅLL KOLL**  
och läs mer i kalendern  
på Akademssr.se

## PODDSERIE

### Hur betar sig beteendevetare?

Är du beteendevetare och vill dela med dig av din kunskap från yrkeslivet?

Under vintern startar arbetet med en poddserie om beteendevetenskap, producerad av Akademikerförbundet SSR.

Nu söker Maria Fladvad på förbundet fler beteendevetare som vill vara med i serien. Du som har en senior roll, är chef eller specialist, eller arbetar på techföretag, hör av dig!

● Podd i februari/mars.



TEXT: JOHANNA KVARNSELL ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

## KOLLEKTIVAVTAL

### Nytt om lön och villkor

Är du förtroendevald inom kommun eller region och vill lära dig mer om det nya kollektivavtalet, HÖK20? Då kan du delta på en digital genomgång var du än befinner dig i landet.

● Digital föreläsning: 16 och 18 december.



**Boka en  
rådgivning**  
0771-111 999

## Vissa försäkringar behövs inte – andra kan vara livsviktiga

Vi är ditt fackförbunds egen försäkringsförmedlare. Hos oss kan du prata med licensierade rådgivare som hjälper dig att hitta rätt försäkringar. Rådgivningen är inget säljsamtal – den är en viktig del i vårt uppdrag från Akademikerförbundet SSR. Välkommen att ringa oss på 0771-111 999.

**Akademiker  
försäkring**

**MIN VÄG**  
**Susanna Lundhamn**  
**Jokinen gick från gruvan**  
**till högsta toppen.**

**VI SVARAR**  
**Kan chefen tvinga**  
**oss att byta kontor?**

**VÅR VINKEL**  
**Fler karriär-**  
**möjligheter med nytt**  
**kollektivavtal.**

