

Professor Göran Kecklund, Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet berättar vad som är viktigt att tänka på för att förebygga ohälsa vid gränslösa och flexibla arbetstider. Intervjuare: Viveca Ringmar

Poddavsnitt:

”Återhämtning och koll på tiden” i textformat

VIVECA RINGMAR:

Vad skulle du säga är det viktigaste för att förebygga ohälsa vid flexibla och gränslösa arbetstider?

GÖRAN KECKLUND:

Det viktigaste är där, när det gäller som medarbetare, att man försöker se till att få sitt återhämtningsbehov tillgodosett. Det vill säga att man måste hitta den här balansen mellan stress som beror på arbetet, det som beror på att man har ett aktivt socialt liv och vårt behov av återhämtning. Och det kan då vara både sömn och den här aktiva eller passiva återhämtningen.

När det gäller arbetsgivarens perspektiv så är det viktigt att även om det är flexibla och gränslösa arbetstider, att man ser till att ha koll på när och hur mycket arbetar medarbetarna. Kan man se några risker med det och om man ser det så ska man ju följa principen för systematiskt arbetsmiljöarbete. Det vill säga vidta en åtgärd, följ upp den och se om man har kunnat minska riskerna.