

Pressinformation

Göteborg, 24 september 2018

Var femte känner obalans i livet

– Essity presenterar ny nationell rapport i samband med hälsovecka

I en undersökning som hygien- och hälsobolaget Essity låtit göra, uppger så många som var femte person att de känner obalans i livet och bara var fjärde lyckas hålla en riktigt bra balans mellan jobb och fritid. Nu arrangerar Essity en hälsovecka, för att ge sina medarbetare verktyg till ett mer hållbart liv – ett initiativ man hoppas ska spridas till fler arbetsplatser.

För att må bra krävs balans i vardagen, något som inte alltid är så lätt med ett pressat livspussel. Många tar med sig jobbet hem och gränsen mellan arbete och fritid suddas ut. Det visar Essitys senaste rapport, där ett representativt urval av 1000 svenskar* har tillfrågats.

I rapporten konstateras att var femte svensk känner behov av att ändra sin jobbsituation. Lika många uppger att de inte hinner med sina fritidsaktiviteter på grund av jobbet. Bara var fjärde person känner sig helt nöjd med balansen mellan jobb och fritid. 37 procent av de tillfrågade anser sig vara nöjda med sin livssituation trots att de arbetar för mycket.

Tiden vi lägger på hälsa och välmående är ofta det första som bortprioriteras när det kör ihop sig.

- Att ha en god hälsa är viktigt, både för vårt välbefinnande och för att vi ska vara långsiktigt hållbara. Vår hälsa påverkar också hur vi presterar, vår motivation samt engagemang på jobbet. Alla behöver ta hand om och investera i sin egen hälsa, för att må bra och ha tillräckligt mycket energi till både jobbet och livet utanför jobbet, säger Sofi Vilahamn, arbetsmiljö- och hälsospecialist på Essity.

Balans i livet ger hög status

Att ha balans mellan jobb och fritid samt att ha ett stort socialt umgänge, är något vi värderar högt, 41 respektive 30 procent tycker att det ger hög status. Det kan jämföras med att ha dyra ägodelar som fina bilar, där endast 24 procent tycker att det är avundsvårt. Flexibla arbetstider och långa semestrar ger också hög status, enligt rapporten.

Essity hoppas att denna rapport ska bidra till fler hälsosamma arbetsplatser.

- Genom vår undersökning vill vi motivera arbetsgivare till att värna om sina medarbetares hälsa och välbefinnande. Men även skapa eftertanke hos alla arbetstagare som också har ett eget ansvar för sin hälsa och för att driva sin karriär och utveckling framåt, säger Sofi Vilahamn.

Som ett led i bolagets strävan att främja hälsosamma arbetsplatser, samt skapa förutsättningar för ett hållbart arbetsliv, arrangerar Essity varje år en hälsovecka. Under hälsoveckan erbjuds olika aktiviteter som syftar till att motivera och underlätta en hälsosam och långsiktigt hållbar livsstil för medarbetare i Stockholm och Göteborg.

- På Essity arbetar vi med hygien och hälsa och det är viktigt att ha ett helhetsperspektiv. Vi genomför löpande undersökningar för att lyfta viktiga frågor inom området, både på vår egen arbetsplats och nationellt. Självklart vill vi jobba

strategiskt för att vara en hälsosam arbetsplats, samt motivera och underlätta för en hälsosam livsstil för våra medarbetare. Vi hoppas att fler arbetsgivare tar efter, säger Sofi Vilahamn.

Essitys tips för en hälsosam arbetsplats och ett långsiktigt hållbart arbetsliv:

- Investera i att utbilda och rusta chefer inom områden som berör hälsa, arbetsmiljö och ledarskap. Att skapa en hälsosam arbetsplats och ett arbetsklimat där vi trivs och mår bra handlar i hög grad om hur vi beter oss mot varandra, psykologisk trygghet och samarbete. Och där har alla ledare en viktig roll.
- Arrangera regelbundna föreläsningar och inspirationsaktiviteter för att bidra till ökad hälsa och välmående.
- Titta inte bara på det som fungerar dåligt. Det är jätteviktigt att även stärka de arbetsmiljö- och hälsosfaktorer som fungerar bra.
- Underlätta för era medarbetare att göra hälsosamma val, som t.ex. gemensamma träningspass och nyttiga alternativ i personalrestaurangen/ fredagsfikat.
- Fokusera inte bara på träning. Tänk på att hälsa handlar om både kropp, själ samt hur vi beter oss mot varandra.
- Uppmuntra medarbetarna och erbjud stöd från t.ex. företagshälsovården för att söka hjälp tidigt för olika symptom eller hälsobesvär – allt från ont i en axel till stressrelaterad ohälsa.

Resultat ur undersökningen

Så nöjda är vi med vår livssituation

- 37 % är nöjda med sin livssituation trots att de arbetar för mycket
- 22 % känner ett behov av att ändra sin jobbsituation
- 21 % hinner inte med fritidsaktiviteter p.g.a. sin jobbsituation
- 13 % känner att jobbet nästan alltid går före fritiden
- 10 % jobbar så mycket att de är rädda att bli sjuka

Det här rankar vi som hög status

- | | |
|--|------|
| • Ha bra balans mellan jobb och fritid | 41 % |
| • Ha ett stort socialt umgänge | 30 % |
| • Ha dyra ägodelar | 24 % |
| • Ha möjlighet att jobba korta dagar | 22 % |
| • Ha flexibla arbetstider | 21 % |
| • Ha många veckors semester | 20 % |
| • Ha många barn | 5 % |

Om rapporten*

I Essitys rapport har 15 000 personer från 15 länder fått frågor kring hygien och välbefinnande. I Sverige har 1027 personer svarat på undersökningen och det är dessa siffror som redovisas ovan. De tillfrågade utgör ett representativt snitt av befolkningen sett ur kön, ålder, livssituation mm. Undersökningen har utförts av United Minds.

För ytterligare information

Sofia Hallberg, Communications Director, Essity region Nordic
+46 721 414 299
Sofia.hallberg@essity.com

Om hälsoveckan

Essity vill främja hälsosamma arbetsplatser och stärka medarbetarna genom att bidra till ett hållbart liv. Som en del i detta arbete arrangerar Essity den 24-28 september en hälsovecka. Hälsoveckan är ett lokalt initiativ på Essity i Göteborg och Stockholm där medarbetarna får ta del av verktyg, inspiration och aktiviteter på temat hälsa.

Om Essity

Essity är ett ledande globalt hygien- och hälsobolag som utvecklar, tillverkar och säljer produkter och lösningar inom Personal Care (Baby Care, Feminine Care, Incontinence Products och Medical Solutions), Consumer Tissue och Professional Hygiene. Vår vision är att öka välbefinnande genom ledande lösningar inom hygien och hälsa. Försäljning sker i cirka 150 länder under många starka varumärken som de globalt ledande TENA och Tork samt andra varumärken som exempelvis Leukoplast, Libero, Libresse, Lotus, Nosotras, Saba, Tempo, Vinda och Zewa. Essity har omkring 48 000 medarbetare och nettoomsättningen 2016 var cirka 101 miljarder kronor (10,7 miljarder euro). Affärsverksamheten bygger på en hållbar affärsmodell där värdeskapande för människor och miljö sätts i centrum. Bolaget har sitt huvudkontor i Stockholm och är noterat på Nasdaq Stockholm. Essity ingick tidigare i SCA-koncernen. För mer information, besök www.essity.com.