

2017-12-08

### **Mobilfria zoner kan minska stressen på arbetsplatsen**

**Skanskas undersökning Säkerhetsbarometern visar att mer än hälften av svenska arbetstagare ibland överväger att byta jobb på grund av stress. Var fjärde person känner dessutom så varje månad. En bidragande faktor till stress är mobiltelefonen.**

I den årliga riksrepresentativa undersökningen Säkerhetsbarometern belyser Skanska i år sambandet mellan arbetsmiljö och mentalt välbefinnande på jobbet. Resultatet visar att många arbetstagare inte trivs på sina arbetsplatser. Hög stressnivå och begränsade möjligheter att påverka sin arbetssituation är bidragande faktorer till detta. Hela 28 procent av arbetstagarna i Sverige överväger till och med varje månad att söka nytt jobb på grund av stress.

#### **Mobiltelefoner stör arbetsro**

En faktor som bidrar till stress är mobilen. Enligt undersökningen tycker så många som en tredjedel av de tillfrågade att man bör införa mobilfria möten på arbetsplatsen. 65 procent anser att möten på jobbet blir lidande när deltagare använder sina mobiltelefoner. Mobilen är för många ett viktigt arbetsverktyg. Men ständiga avbrott och höga ljudnivåer kan i längden orsaka stress.

– Distractionerna i dagens kontorsmiljöer är många och gränsen mellan arbetsliv och privatliv är många gånger otydligt. Sammantaget ger det en miljö där det kan vara svårt att koncentrera sig. Dagens arbetsliv ställer högre krav på utformningen av kontorslokaler. Det behövs fler miljöer på ett kontor för att kunna möta det varierande arbetslivet, säger Caroline Arehult, VD, Skanska Fastigheter Stockholm.

På Skanska finns i dag ett mobilförbud på byggarbetsplatser utom på angivna zoner. En mobil som ständigt pockar på uppmärksamhet kan nämligen utgöra ett störningsmoment i det dagliga arbetet. Om man tappar uppmärksamheten kan man missa information eller detaljer som är viktiga för säkerheten på arbetsplatsen.

– På ett kontor handlar arbetsmiljöfrågan i större utsträckning om mental hälsa och stress är en av de största riskfaktorerna. Välplanerade lokaler som ger utrymme för olika behov under dagen, både stillhet och kreativitet, kan minska stressnivåerna hos medarbetarna. Egentligen borde mobilfria zoner på ett kontor vara lika självklara som på en byggarbetsplats, säger Caroline Arehult, VD, Skanska Fastigheter Stockholm.

#### **För ytterligare information, vänligen kontakta:**

Annika Svensson, PR-ansvarig, Skanska, tel: 010-448 15 15  
Direktnummer för media, tel: 010-448 88 99

## Om Skanska i Sverige

Skanska är ett av världens ledande projektutvecklings- och byggföretag med verksamhet inom hus- och anläggningsbyggande samt utveckling av bostäder och kommersiella lokaler. I Sverige har företaget cirka 9 600 medarbetare. Intäkterna för byggverksamheten uppgick 2016 till cirka 32 miljarder kronor. Verksamheten inom bostadsutveckling sålde under 2016 cirka 2 600 nya hem. Skanska erbjuder även tjänster inom offentlig privat samverkan.

## Om undersökningen

Säkerhetsbarometern är en undersökning med syftet att kartlägga attityder och beteenden i arbetsmiljö- och säkerhetsrelaterade frågor. Undersökningen genomfördes av Kantar Sifo med ett riksrepresentativt urval över hela landet med 1 114 respondenter. Undersökningen genomfördes i april 2017.

## Bilaga

### Hur ofta överväger du att byta jobb på grund av stress?

	Totalt	Ålder 18–29	Ålder 30–39	Ålder 40–49	Ålder 50–65
Flera gånger om dagen	2 %	3 %	3 %	*	1 %
Varje dag	3 %	4 %	4 %	2 %	3 %
Flera gånger i veckan	4 %	2 %	5 %	4 %	4 %
Varje vecka	7 %	5 %	10 %	8 %	6 %
Varje månad	12 %	9 %	14 %	15 %	9 %
Mer sällan än varje månad	28 %	28 %	28 %	31 %	26 %
Aldrig	40 %	43 %	35 %	35 %	46 %
Tveksam/Vet ej	4 %	6 %	1 %	4 %	5 %

### Vad av följande känner du inte är okej att göra på ditt jobb? (Flerval)

	Totalt	Ålder 18–29	Ålder 30–39	Ålder 40–49	Ålder 50–65
Säga nej till uppgifter	27 %	28 %	27 %	32 %	21 %
Arbeta hemifrån	26 %	28 %	29 %	26 %	22 %
Ifrågasätta beslut	22 %	21 %	24 %	21 %	21 %
Ifrågasätta arbetsrutiner	18 %	21 %	20 %	17 %	15 %
Ta en paus	12 %	18 %	16 %	10 %	7 %
Uttrycka åsikter	11 %	12 %	12 %	12 %	11 %
Be om vägledning från min chef	5 %	6 %	4 %	5 %	4 %
Be en kollega om hjälp	3 %	4 %	2 %	3 %	3 %
Inget av ovanstående	39 %	35 %	34 %	43 %	44 %
Annat	1 %	0 %	1 %	1 %	1 %
Tveksam, vet ej	5 %	4 %	3 %	5 %	6 %

### Tycker du att din arbetsplats bör införa något av följande? (Flerval)

	Totalt	Ålder 18–29	Ålder 30–39	Ålder 40–49	Ålder 50–65
Mobilfria möten	29 %	27 %	23 %	25 %	38 %
Mötesfria dagar	17 %	15 %	15 %	22 %	15 %
Förbud mot privat användning av sociala medier	14 %	8 %	8 %	16 %	23 %
Tysta rum/zoner där man varken ska prata i telefon eller med varandra	13 %	14 %	16 %	10 %	12 %

Mobilfria zoner	10 %	8 %	7 %	12 %	11 %
Schemalagd tid för att maila	7 %	10 %	8 %	7 %	4 %
Förbud mot att använda hörlurar på jobbet	4 %	4 %	4 %	4 %	6 %
Inget av ovanstående	38 %	41 %	42 %	39 %	33 %
Tveksam, vet ej	9 %	12 %	9 %	8 %	8 %

**Upplever du ofta att möten blir lidande av att medverkande använder mobiltelefon?**

	<b>Totalt</b>	<b>Ålder 18–29</b>	<b>Ålder 30–39</b>	<b>Ålder 40–49</b>	<b>Ålder 50–65</b>
Ja, alltid	5 %	6 %	3 %	6 %	5 %
Ja, ofta	15 %	14 %	13 %	18 %	17 %
Ja, ibland	45 %	32 %	46 %	50 %	50 %
Nej, aldrig	26 %	32 %	28 %	23 %	22 %
Tveksam, vet ej	9 %	16 %	10 %	3 %	6 %