

Alla behöver sova



Sängexpert sedan 1989

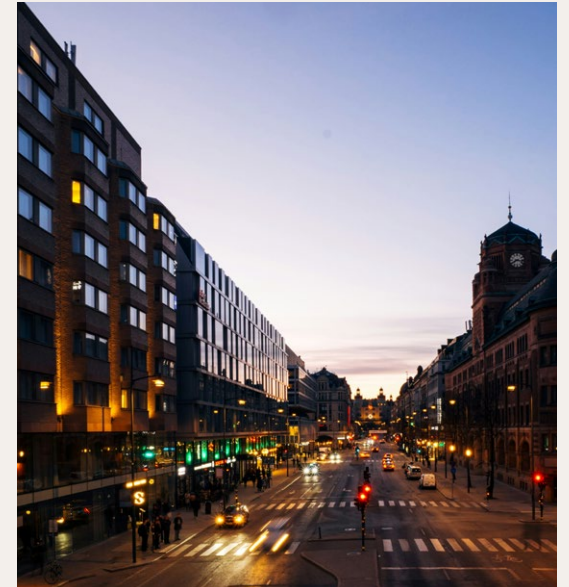
– Låt sömn bli en arbetsgivarfråga

Innehåll

3. VD-ord, Johan Forssman
4. Så genomfördes undersökningen
5. Svenskarnas sömn
8. Så pratar vi sömn på jobbet
10. Så påverkar sömnen arbetsprestationen
12. Kloka ord med Magnus Lunderquist, Personalchef
14. Så kan chefer förbättra sömnen hos medarbetarna
15. Sammanfattning



3. VD-ord, Johan Forssman



4. Så genomfördes undersökningen



14. Verktyg för att förbättra sömnen hos medarbetarna



12. Kloka ord med Magnus Lunderquist, Personalchef

”Vårt mål på SOVA är att förbättra sömnen för alla, en säng i taget.”

– Johan Forssman, VD

Kommer du ihåg när din chef pratade sömn med dig senast? Sannolikheten att du inte minns det är stor – för det var troligen länge sen, eller kanske aldrig har hänt. Innan jag började arbeta på SOVA hade jag aldrig fått frågan själv, inte heller frågat mina medarbetare om deras sömn.

Men nu vet jag hur stor skillnad ett samtal om sömn kan göra och att det är ett viktigt steg mot vår vision: Att alla människor ska få vakna utvilade och fulla av energi, varje dag.

Vårt mål på SOVA är att förbättra sömnen för alla, en säng i taget.

Drygt en fjärdedel av svenskar i arbetslivet anser sig ha dålig sömn, enligt vår nya undersökning.

Att du, din granne, din kollega eller din partner har vaknat upp outvilad är alltså troligt. Det påverkar ditt humör, din ork, din koncentrationsförmåga och din prestation på jobbet. Hur du sover får konsekvenser för både privatliv och arbetsliv.

Trots detta pratas det sällan om sömn på arbetsplatsen. Det tycks fortfarande kännas ovant för både chefer och medarbetare att prata om hur man sover. Det kan vi också se i den nya undersökning som vi precis gjort med svenskar i arbetslivet, och som vi presenterar i denna rapport. Det vill vi ändra på – vi vill få fler att prata sömn på jobbet!

Vi på SOVA är sängexperter sedan 1989. Vi vet vikten av god sömn och vill bidra till att fler chefer inte bara vågar och vill, utan också förstår hur de kan prata sömn med sina medarbetare. Vi tror att sömn bör följas upp på arbetsplatsen på individnivå men också som ett nyckeltal för ledningsgruppen att förhålla sig till.



Johan Forssman, VD SOVA


Sover medarbetarna bättre eller sämre över tid? Vilka insatser behöver ledning och chefer göra?

För bättre sömn påverkar hur vi är på jobbet, exempelvis vår koncentration och prestation. För mig som ledare är det förstås viktigt att säkerställa att mål uppnås och att förbättra resultat, och jag tror att sömnen kan bidra till just detta. Även starka, engagerade förändringsbenägna team har en bättre grund att stå på när medarbetarna mår bra.

På SOVA har vi länge haft en tydlig strategi: Vi vill hjälpa alla till en bättre sömn. Det gäller både våra medarbetare och våra kunder. Vi arbetar numera på ett strukturerat sätt med att följa upp hur våra medarbetare sover. Och våra kunder vägleder vi dagligen till rätt säng, med 35 års erfarenhet vet vi att en kvalitetssäng är avgörande för en god natts sömn.

Alla behöver sova.

Johan Forssman
VD SOVA



Vi sover ungefär en tredjedel av vårt liv. Sönnen är kroppens sätt att återhämta sig. En god sömn gör att vi lättare klarar av vardagen och allt som hör till den.

Så genomfördes undersökningen

Vi på SOVA har pratat sömn och sömnproblem med människor i över trettio år. Vår vision är att alla människor ska få vakna utvilade och fulla av energi, varje dag.

Ett steg på vägen är den här rapporten där vi tittar närmare på svenskarnas sömnkvalitet, sömnvanor och förhållandet mellan sömn och arbete. Genom ökad förståelse och kunskap kan vi också hitta lösningar och åtgärder till att fler ska kunna sova och vakna utvilade. Vi på SOVA kommer därför släppa en återkommande rapport på temat för att sömn ska bli en arbetsgivarfråga.

Undersökningen **Alla behöver sova** genomfördes av Nordic Viewpoint under perioden 20–27 maj 2024 och omfattar 1250 intervjuer. Respondenterna var mellan 25–65 år och arbetade heltid eller deltid.

I den här rapporten presenterar vi de huvudsakliga upptäckterna från undersökningen och vårt arbete för att föra samtalet om sömn in på alla arbetsplatser – för att sömnen påverkar både vårt mående och vår arbetsprestation.

Svenskarnas sömn

Endast en av tio uppger att deras sömn är mycket bra.

Tre av fyra diskuterar aldrig sömn med sin närmaste chef, medan en av fyra gör det ibland eller ofta.

En av fyra uppger att deras sömn påverkar deras arbetsprestation.

Tillräckligt med sömn är viktigt. Folkhälsomyndigheten lyfter att sova och vila ordentligt är viktigt för både den psykiska och den fysiska hälsan.

Kroppen och hjärnan behöver sömn för att återhämta sig, fylla på energi och bearbeta sinnesintryck från dagen. När man är utvilad blir det lättare att koncentrera sig, lära sig saker samt hantera stress och andra utmaningar i vardagen. Vår motståndskraft stärks också då immunförsvaret aktiveras under sömnen.

Drygt en fjärdedel i vår undersökning säger sig ha svårt att sova och sömnproblem är något vanligare bland kvinnor än män. De som tjänar minst sover sämst och de som tjänar mest sover också bäst. Endast en av tio uppger att deras sömn är mycket bra och fyra av tio uppger att de vaknar utvilade 2–4 dagar i veckan. Två av tio uppger att de vaknar utvilade endast en dag i veckan. Hela 64 procent tror att en timmes mer sömn per natt skulle få dom att må bättre.

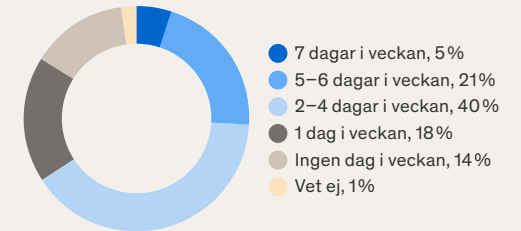
Uppskatta hur bra din sömn är på en skala från 1 till 5, där 1 är en mycket dålig sömn och 5 är en mycket bra sömn.

Drygt en fjärdedel anser sig sova dåligt. Endast en av tio uppger att de sover mycket bra.



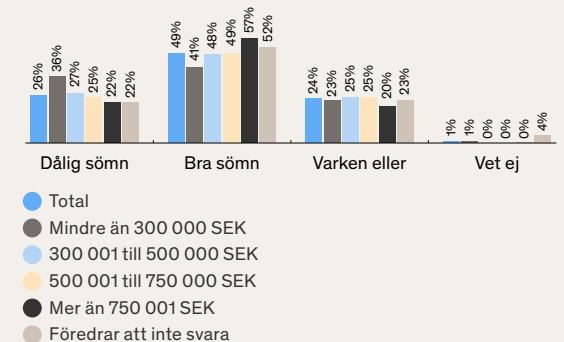
Hur ofta, på en vecka, vaknar du upp utvilad?

Fyra av tio uppger att de vaknar utvilade 2–4 dagar i veckan. Endast 5 procent uppger att de vaknar utvilade varje dag.



Självuppskattad sömn i förhållande till inkomst

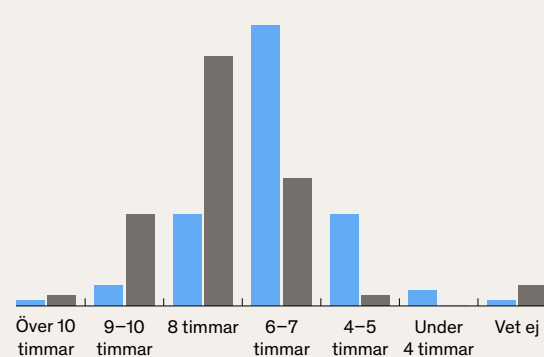
De som tjänar minst sover sämst och de som tjänar mest sover också bäst.



Svenskarnas sömn forts.

Hur många timmars sömn sover du i genomsnitt per natt?

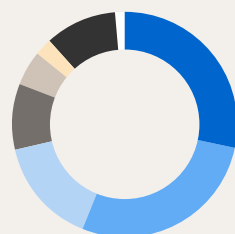
Över 50 procent sover i genomsnitt 6–7 timmar per natt och nästan lika många uppger att de skulle må som bäst med 8 timmars sömn. 18 procent uppger att de bara får 4–5 timmars sömn. Lika många uppger att de skulle behöva 9–10 timmars sömn för att må som bäst men det är trots det bara 4 procent som uppger att de sover 9–10 timmars sömn i genomsnitt.



● Hur många timmars sömn får du per natt?
 ● Hur många timmars sömn behöver du för att må som bäst?

Vad är det som gör att du inte sover minst en timme mer varje natt?

Kommer inte i tid i säng eller vaknar ändå uppges som huvudanledningarna till att de flesta inte får en timmes mer sömn som de önskar. 24 procent uppger att de inte hinner sova mer och 15 procent uppger att det är på grund av sina barn.



● Kommer inte i säng i tid, 45%
 ● Vaknar ändå, 44%
 ● Hinner inte, 24%
 ● Mina barn är vakna, 15%
 ● Min partner är vaken, 8%
 ● Tycker inte om min säng, 4%
 ● Annat, 16%
 ● Vet ej, 2%

Vilka av följande saker påverkar din sömn negativt?

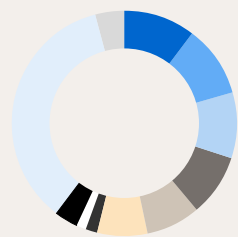
Stress på jobbet och generell stress i livet uppges vara huvudorsaken till att sömnen påverkas negativt. Många uppger också oron över privatekonomi, smärtor/sjukdom och problem på jobbet som anledningar. Flera uppger att det är av anledningar som lättare går att förändra, som att det är dålig mörkläggning/för ljus, en dålig säng och dålig/gammal kudde och/eller täcke. En av tio anger att en dålig säng påverkar sömnen negativt. Åtta procent svarar att inget påverkar sömnen negativt.

36 % STRESS PÅ JOBBET	10 % EN DÅLIG SÄNG	9 % DÅLIG/GAMMAL KUDDE OCH/ELLER TÄCKE
32 % ANNAN/GENERELL STRESS	20 % ORO ÖVER PRIVATEKONOMI	20 % EGNA SMÄRTOR/SJUKDOM
19 % PROBLEM PÅ JOBBET	18 % DÅLIG MÖRKLÄGGNING/FÖR MYCKET LJUS	15 % ORO ÖVER ANHÖRIG
14 % PARTNERS SNARKNING	14 % BARN/SMÅBARN SOM INTE SOVER	12 % BARN/SMÅBARN SOM SOVER I SÄNGEN
10 % BRÅK MED PARTNER/BARN	10 % EGEN SNARKNING	7 % ORO FÖR VÄRLDSLÄGET
7 % ANNANS SJUKDOM	6 % PARTNER SOM LÄSER/SCROLLAR I TELEFONEN/STREAMAR	6 % SÖMNPAPNÉ
5 % EN FÖR TRÅNG SÄNG	7 % ANNAT	8 % INGET PÅVERKAR MIN SÖMN NEGATIVT

Svenskarnas sömn forts.

Behöver du någon form av stimuli för att somna?

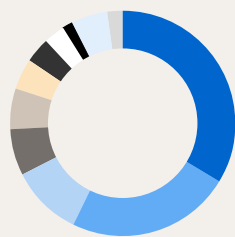
Nästan hälften uppger att de inte behöver någon stimuli för att somna, medan andra uppger att de scrollar i telefonen, lyssnar på en podd eller läser en bok för att kunna somna.



- Titta på TV i sängen, 13%
- Scrolla i telefon, 13%
- Läsa en bok, 12%
- Lyssna på podd, 13%
- Lyssna på musik, 10%
- Lyssna på ljudbok, 9%
- Ambient/omgivande ljud, 2%
- Läsa tidning, 2%
- Annan stimuli, 4%
- Behöver ingen form av stimuli för att somna, 45%
- Vet ej, 5%

Går du upp ur sängen direkt när du vaknar eller tenderar du stanna kvar och göra något av följande?

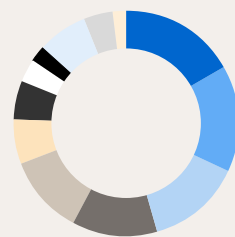
Knappst hälften stiger upp ur sängen direkt och drygt var tredje uppger att de startar dagen med att scrolla på sociala medier i sängen. 14 procent uppger att de läser annan media på sin mobiltelefon eller i tidningen. I undersökningen svarar 8 procent att de börjar dagen med att läsa jobbmeddelanden i sängen.



- Jag går upp ur sängen direkt, 46%
- Scrollar sociala medier, 32%
- Läser annan media (mobil eller tidning), 14%
- Tittar på TV/streamar, 9%
- Läser jobbmeddelande, 8%
- Lyssnar på musik, 6%
- Läser bok, 5%
- Lyssnar på podd, 4%
- Lyssnar på ljudbok, 2%
- Annat, 7%
- Vet ej, 3%

De gånger du ligger i sängen och inte kan sova, vad brukar du tänka på då?

37 procent uppger att de tänker på vad de ska göra dagen efter när de inte kan somna. Tätt efter det kommer tankar om jobbet och därefter om familjen, vad jag gjort under dagen och ekonomin.



- Vad jag ska göra dagen efter, 37%
- Jobbet, 33%
- Familjen, 30%
- Vad jag har gjort under dagen, 27%
- Ekonomin, 25%
- Vänner/bekanta, 14%
- Vad jag hört på nyheterna, 12%
- Obehagliga händelser i mitt område, 7%
- Annat, 2%
- Inget speciellt, 16%
- Jag brukar inte ligga vaken i sängen, 9%
- Vet ej, 4%

Tre av fyra diskuterar aldrig sömn med sin närmaste chef, medan en av fyra gör det ibland eller ofta.

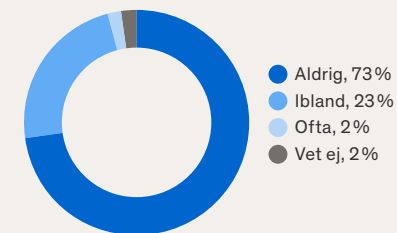
Så pratar vi sömn på jobbet

Undersökningen visar att vi inte pratar sömn på jobbet och i synnerhet inte med vår närmaste chef. Tre av fyra diskuterar aldrig sömn med sin närmaste chef medan en av fyra gör det ibland eller ofta.

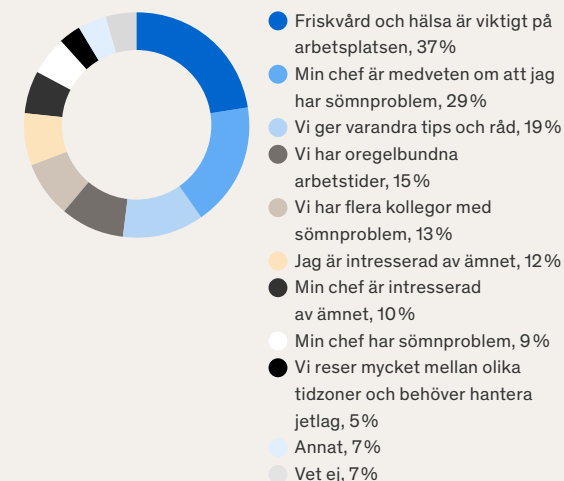
Nästan hälften skulle inte vilja ha frågan från sin chef om hur man sover och tre av tio skulle inte heller vara bekväma med att diskutera sin sömn med chefen. Men en av fyra uppger att deras sömn påverkar deras arbetsprestation.

De som gör en självskattning att de sover dåligt anger i högre grad att de pratar sömn med sin chef. Det är 37 procent av de som uppger att de ibland eller ofta pratar sömn med sin chef som uppger att de gör det för att friskvård och hälsa är viktigt på arbetsplatsen. 29 procent svarar att det är på grund av att chefen är medveten om man har sömnproblem som man pratar om det. 19 procent uppger att det är för att de ger varandra tips och råd om sömn, en annan faktor som uppges är oregelbundna arbetstider (15 procent).

Pratar du om din sömn med din närmaste chef?



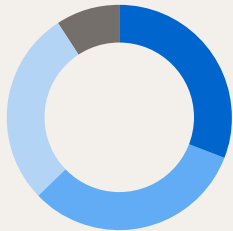
Vad är anledningen till att du pratar om din sömn med din närmaste chef?



Så pratar vi sömn på jobbet forts.

Skulle du vara bekväm med att berätta om din sömn för din närmaste chef?

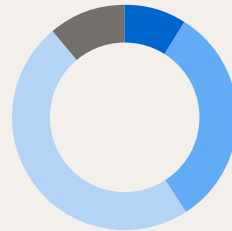
Nästan tre av tio skulle inte vara bekväm med att diskutera sin sömn med sin närmaste chef men lika många uppger att de möjligtvis kan tänka sig det.



- Ja, 31%
- Möjligtvis, 32%
- Nej, 28%
- Vet ej, 9%

Skulle du vilja att din närmaste chef frågade dig om hur du sover?

Nästan hälften uppger att de inte skulle vilja att deras närmaste chef frågade om hur man sover. En tredjedel uppger att de kan tänka sig det, möjligtvis.



- Ja, 9%
- Möjligtvis, 32%
- Nej, 48%
- Vet ej, 11%

De som gör en självskattning att de sover dåligt anger i högre grad att de pratar sömn med sin chef.

En av fyra uppger att deras sömn påverkar deras arbetsprestation.

Så påverkar sömnen arbetsprestationen

På frågan om sömnen påverkar din arbetsprestation så skiljer det sig till viss del mellan olika yrkeskategorier, men chefer uppger att de sover bättre än genomsnittet.

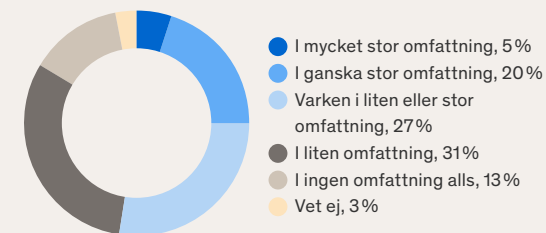
En av fyra uppger att deras sömn påverkar deras arbetsprestation. Nästan en tredjedel av de som arbetar inom skolan säger att deras prestation påverkas av sömnen i hög grad. En av fyra som arbetar inom handel/restaurang/annan service, som tjänstemän inom kommun/stat eller privat företag/kontor/egenföretagare uppger att deras arbetsprestation påverkas av sömnen i hög grad.

44 procent av de svarande uppger att sömnen i låg grad påverkar prestationen på arbetet. Den yrkeskategori där flest uppger att sömnen i låg grad påverkar arbetsprestationen är tjänstemän inom kommun/stat med 53 procent, fem procentenheter lägre på 48 procent kommer arbetare/hantverkare/transportpersonal.

Nästan en tredjedel uppger att sömnen varken gör från eller till när det kommer till arbetsprestationen. Här är det jämnt mellan svaranden inom respektive yrkeskategori.

I vilken omfattning påverkar din sömn din arbetsprestation?

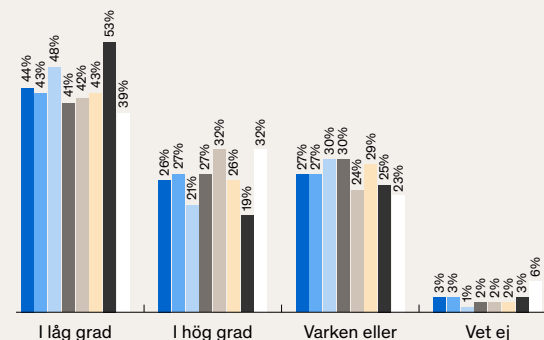
En av fyra upplever att deras sömn påverkar deras arbetsprestation medan 13 procent uppger att den inte påverkas i någon omfattning alls.



Så påverkar sömnen arbetsprestationen forts.

Påverkar sömnen din arbetsprestation i relation till yrkeskategori

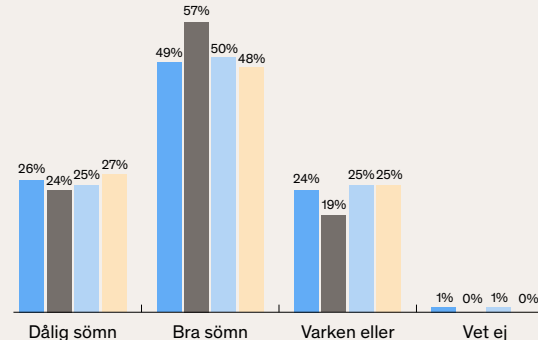
Nästan en tredjedel av de som arbetar inom skolan säger att deras prestation påverkas av sömnen i hög grad.



- Total
- Handelspersonal/restaurangpersonal/annan servicepersonal
- Arbetare/hantverkare/transportpersonal
- Polis/militär/vårdpersonal/omsorgspersonal
- Skolpersonal
- Tjänsteman – privat företag/kontorspersonal/egenföretagare
- Tjänsteman – kommun/stat
- Annan yrkeskategori

Självpuppskattad sömn i förhållande till befattning

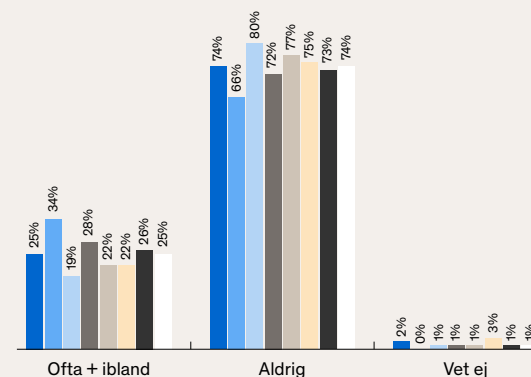
Vilken befattning man har verkar inte påverka sömnen i någon större utsträckning. Kategorin VD/ägare/högre chef/direktör sover något bättre än övriga.



- Total
- VD/ägare/högre chef/direktör
- Mellanchef/avdelningschef/arbetsledare/gruppledare
- Anställd/medarbetare – ej ledande befattning eller personalansvar

Pratar sömn med närmaste chefen i förhållande till yrkeskategori

34 procent av handels- och restaurangpersonal uppger att de ofta eller ibland pratar om sömnen med sin chef. Ser man till alla svaranden ligger andelen på 25 procent som uppger att man gör det ofta eller ibland.



- Total
- Handelspersonal/restaurangpersonal/annan servicepersonal
- Arbetare/hantverkare/transportpersonal
- Polis/militär/vårdpersonal/omsorgspersonal
- Skolpersonal
- Tjänsteman – privat företag/kontorspersonal/egenföretagare
- Tjänsteman – kommun/stat
- Annan yrkeskategori



Magnus Lunderquist, Personalchef SOVA

”Ni måste börja prata sömn med era medarbetare.”

En av fyra sover dåligt. Det visar den nya undersökningen från SOVA där svenskar i arbetslivet har tillfrågats om sömnvanor. Sömnbristen får konsekvenser både i privatliv och på jobbet, därför borde fler chefer prata om sömn med sina medarbetare, säger Magnus Lunderquist, personalchef, på SOVA.


Många svenskar sover dåligt och önskar att de sov bättre. De vaknar inte utvilade och upplever att de skulle behöva sova fler timmar per natt. Magnus Lunderquist på SOVA menar att sömnen är en hälsofråga och att det borde vara lika självklart att prata med medarbetarna om sömn som att prata om exempelvis stress, motion och kost. Han önskar att fler chefer hade modet att lyfta frågan och att det borde vara en naturlig del i arbetsmiljöarbetet.

SOVA har under året tagit fram en plan för hur de pratar om sömn och följer upp detta regelbundet med medarbetarna, dels via månadsvisa digitala enkäter (pulsmätningar), dels på medarbetarsamtal som de har varje kvartal. Får de signaler om att en anställd inte känner sig utvilad – och inte får sin återhämtning, lyfter de detta med medarbetaren direkt. Det är viktigt att chefer vågar prata om sömn, det är chefens ansvar att göra det, understryker Magnus Lunderquist.

– Samtalen bygger på en förtroendefull relation, att du som chef pratar ofta med dina medarbetare och ni har tillit till varandra, men egentligen är det inte svårare än att man bara frågar om hur det är med sömnen. Vår vision på SOVA är att alla människor ska få vakna upp utvilade och fulla av energi, varje dag och detta inkluderar även våra medarbetare. För att kunna göra det så måste vi veta vad vi kan göra för att stötta medarbetarna i det och då måste vi ta samtalet, säger han.

Den nya mätningen visar att en tredjedel av de tillfrågade vill att chefen ställer frågor om sömn, men lika stor andel tycker inte att det känns bekvämt att få en sådan fråga. Magnus Lunderquist har förståelse för att det kan kännas alltför privat att prata med sin chef om sina sömnvanor, just för att vi inte är vana vid att prata om detta med vår arbetsgivare. Eftersom sömn är en hälsofaktor som kan påverka både säkerheten och prestationen på arbetsplatsen, bör den prioriteras högt inom organisationen och hanteras kontinuerligt.

Fortsättning på nästa sida.



”Sömnbidraget ska uppmuntra goda sömnvanor.”

– Magnus Lunderquist, Personalchef

– Därför behöver vi också utbilda chefer i att prata sömn och vikten av återhämtning. Då sömnen ligger utanför arbetslivet kan jag förstå att det kan kännas privat, men kan chefer lyfta sömnen kan man proaktivt agera tidigt innan det leder till sjukskrivning och frånvaro. Sen är det dessutom så att om du sover bra så presterar du bättre, och har lättare att koncentrera dig och lösa problem, säger han.

Ett första steg är att informera medarbetaren om betydelsen av sömn och återhämtning, att sömn är grunden för att ha möjlighet att återhämta sig. Samt vad du som medarbetare kan göra för att förbättra sömnen, förutom vikten av rätt säng. Det kan vara allt från att lägga sig och gå upp vid samma tid, och hur kost, rörelse och sömn hänger ihop.

Men utöver att samtala med medarbetaren om sömn samt guida och stötta i hur sömnen kan förbättras, menar Magnus Lunderquist att chefer även behöver överväga andra aspekter för att skapa goda förutsättningar för de anställda. Det är viktigt att hitta en balans mellan de krav som ställs på medarbetarna och de resurser som tillhandahålls för att de ska kunna utföra sina arbetsuppgifter. Med andra ord, kraven måste vara rimliga och genomförbara. För att säkerställa god sömn är det också avgörande att medarbetarna får tillräckligt med tid för återhämtning och vila efter arbetsdagen.

– Något vi också saknar idag är verktyg som hjälper oss som arbetsgivare att motivera våra anställda att prioritera sin sömn. Precis som vi har friskvårdsbidrag för att främja fysisk hälsa, borde det finnas ett ”sömnbidrag”. Sömnbidraget ska uppmuntra goda sömnvanor och skulle kunna användas till exempelvis till täcke, appar, säng eller ny kudde. Detta skulle inte bara förbättra de anställdas hälsa, utan även öka deras produktivitet samt minska olyckor.

Magnus Lunderquist
Personalchef SOVA

Så kan chefer förbättra sömnen hos medarbetarna

1.

Prata om sömn

Stötta medarbetarna i att göra rätt saker, det vill säga prata med dem om sömn och guida i hälsosamma vanor, precis som när vi pratar om träning, stress och alkohol. På SOVA lyfter vi förstås också vikten av en bra och rätt säng.

2.

Möjlighet till återhämtning

Ha koll på att dina medarbetare har möjlighet till vila och återhämtning, det är extra viktigt att vara uppmärksam att de som jobbar skift får tillräcklig vila mellan passen. Återhämtning på dagen är betydelsefull för god sömn på natten.

3.

Rätt balans

Säkerställ att det är rätt balans mellan dina krav på medarbetarna och de resurser de får. Det vill säga att de har rätt förutsättningar att leva upp till krav och förväntningar.

Sammanfattning

Många svenskar sover dåligt och önskar att de sov bättre. De vaknar inte utvilade och upplever att de skulle behöva sova fler timmar per natt.

Vår undersökning i den här rapporten visar att en av fyra svenskar i arbetslivet uppger att deras sömn påverkar deras arbetsprestation. Trots detta pratas det sällan om sömn på arbetsplatsen. Tre av fyra diskuterar aldrig sömn med sin närmaste chef medan en av fyra gör det ibland eller ofta.

Det vill vi ändra på – vi vill få fler att prata sömn på jobbet! Vi på SOVA är sängexperter sedan 1989.

Vi vet vikten av god sömn och vill bidra till att fler chefer inte bara vågar och vill, utan också förstår hur de kan prata sömn med sina medarbetare. Vi tror att sömn bör följas upp på arbetsplatsen på individnivå men också som ett nyckeltal för ledningsgruppen att förhålla sig till. Sömn är en hälsofråga och att det borde vara lika självklart att prata med medarbetarna om sömn som att prata om exempelvis stress, motion och kost.

Det är dags att sömn blir en arbetsgivarfråga.



Sängexpert sedan 1989