

A man with a beard and a woman are smiling and looking at a smartphone together in an office setting. The man is holding the phone. The background shows office desks and a window with a plant.

Friskfaktorer som affärsstrategi

Hur svårt kan det vara?

feelgood ♥ Novare



Feelgoods jobbhälsorapport 2026:

Att motverka psykisk ohälsa i arbetslivet

Friskfaktorer i arbetet är effektiva verktyg för bättre psykisk hälsa och lägre frånvaro

feelgood



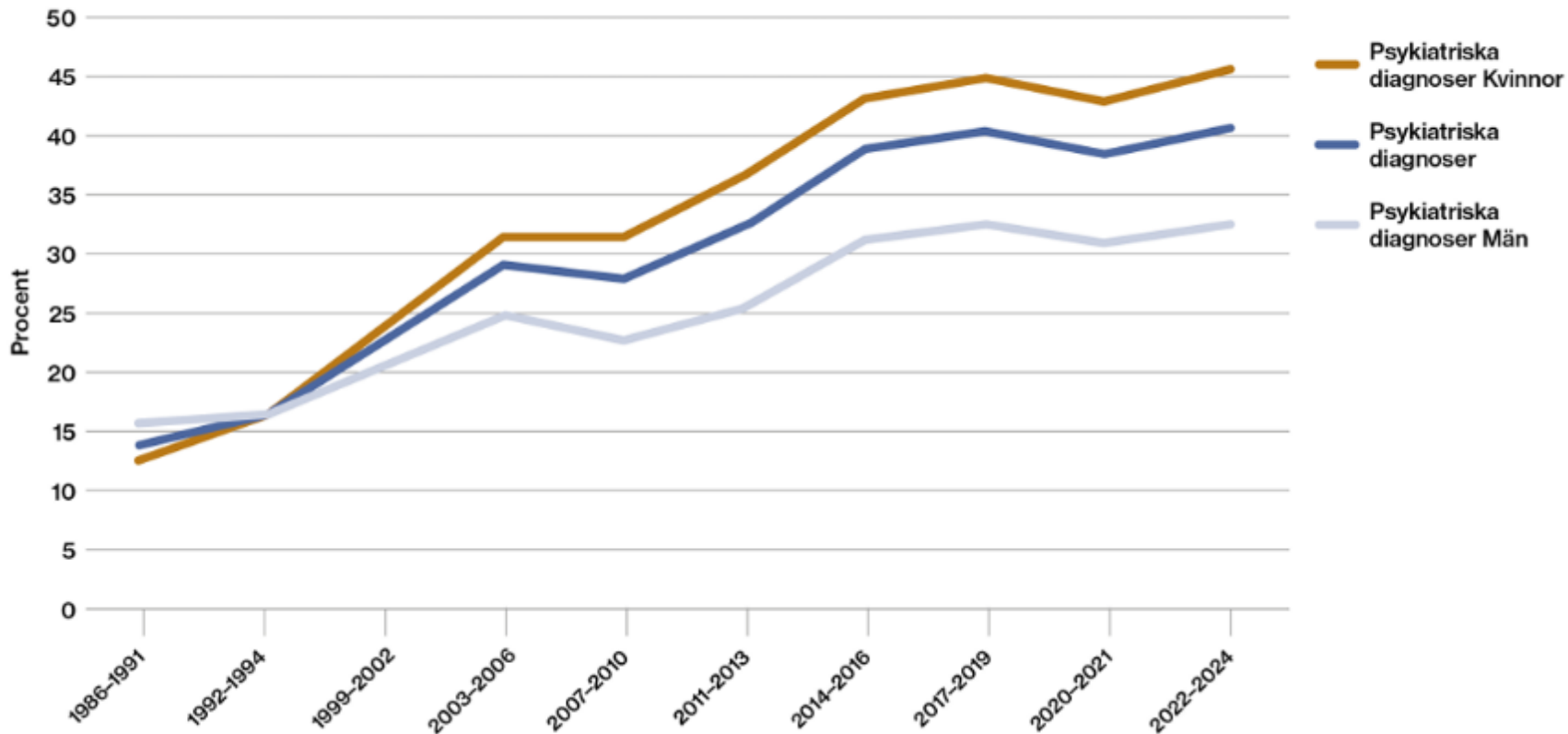
Psykisk ohälsa
vanligt och
växande.

Psykiska besvär
nära kopplat till
upprepad
korttids- och
långtidsfrånvaro.

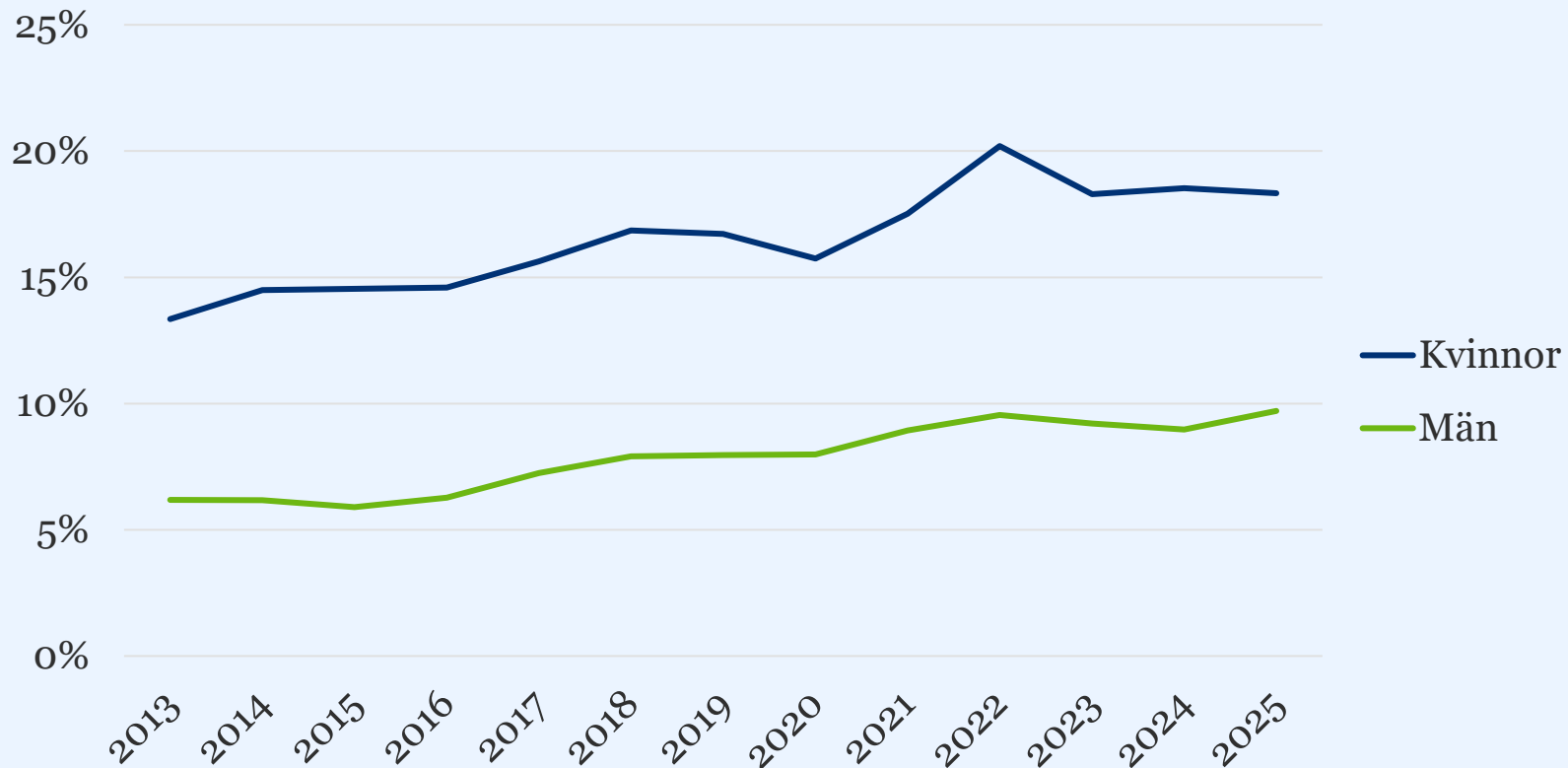
Friskfaktorer i
arbetet skyddar
mot psykisk
ohälsa och
frånvaro.

Psykisk ohälsa bland de långa sjukfallen

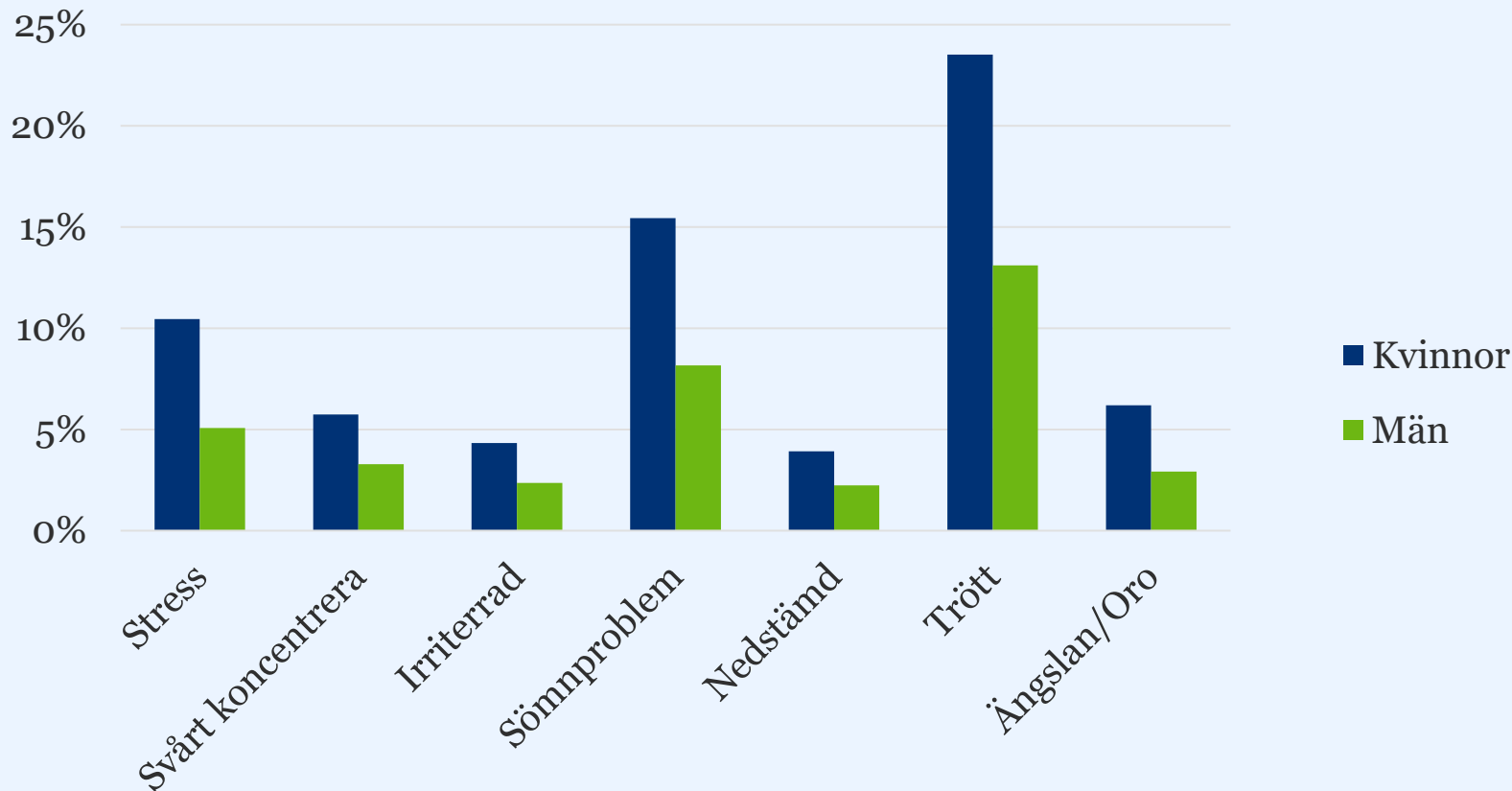
Sjukfall 60 dagar eller längre



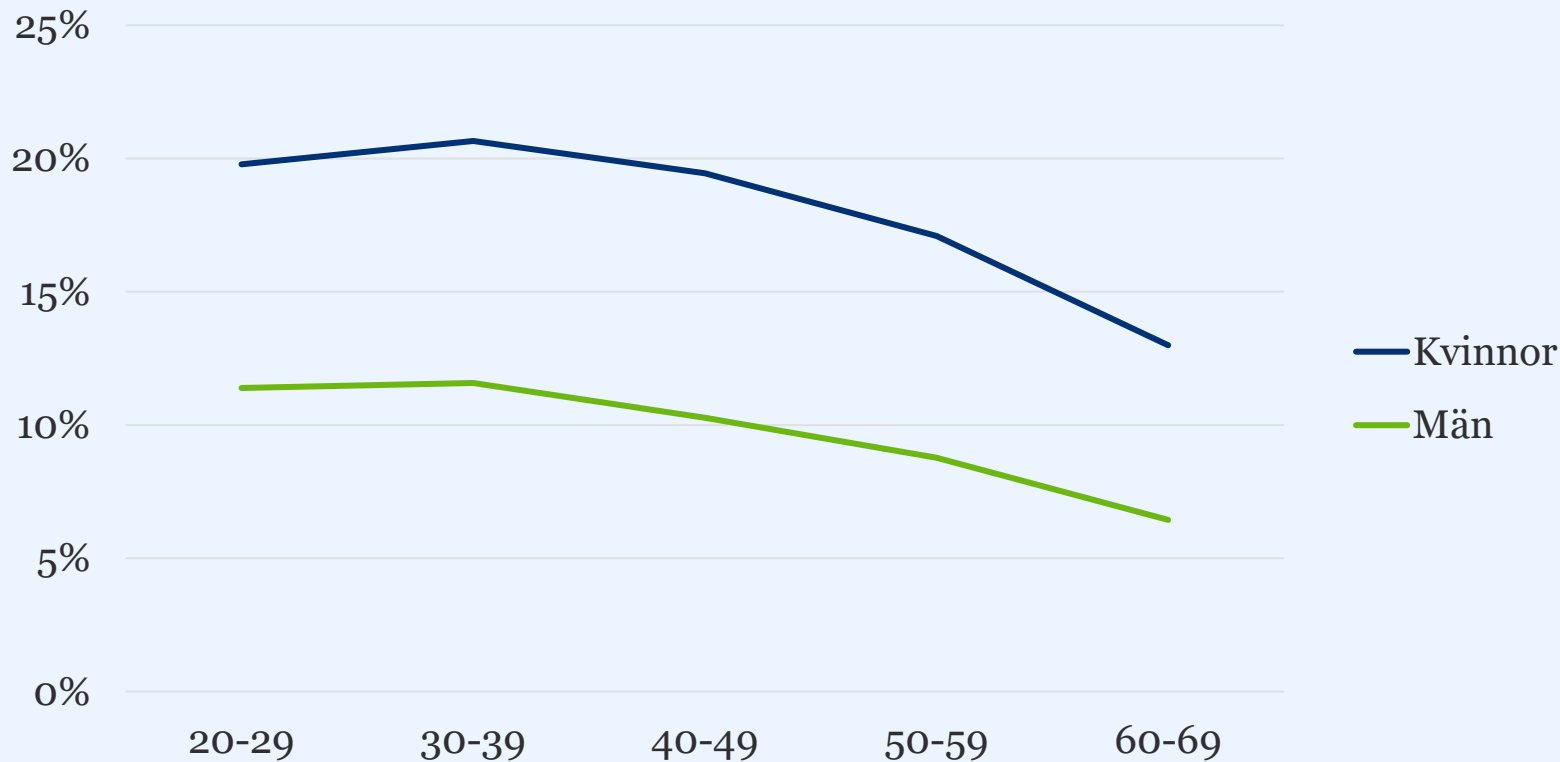
Andel som ofta upplever minst två psykiska besvär, 2013–2025



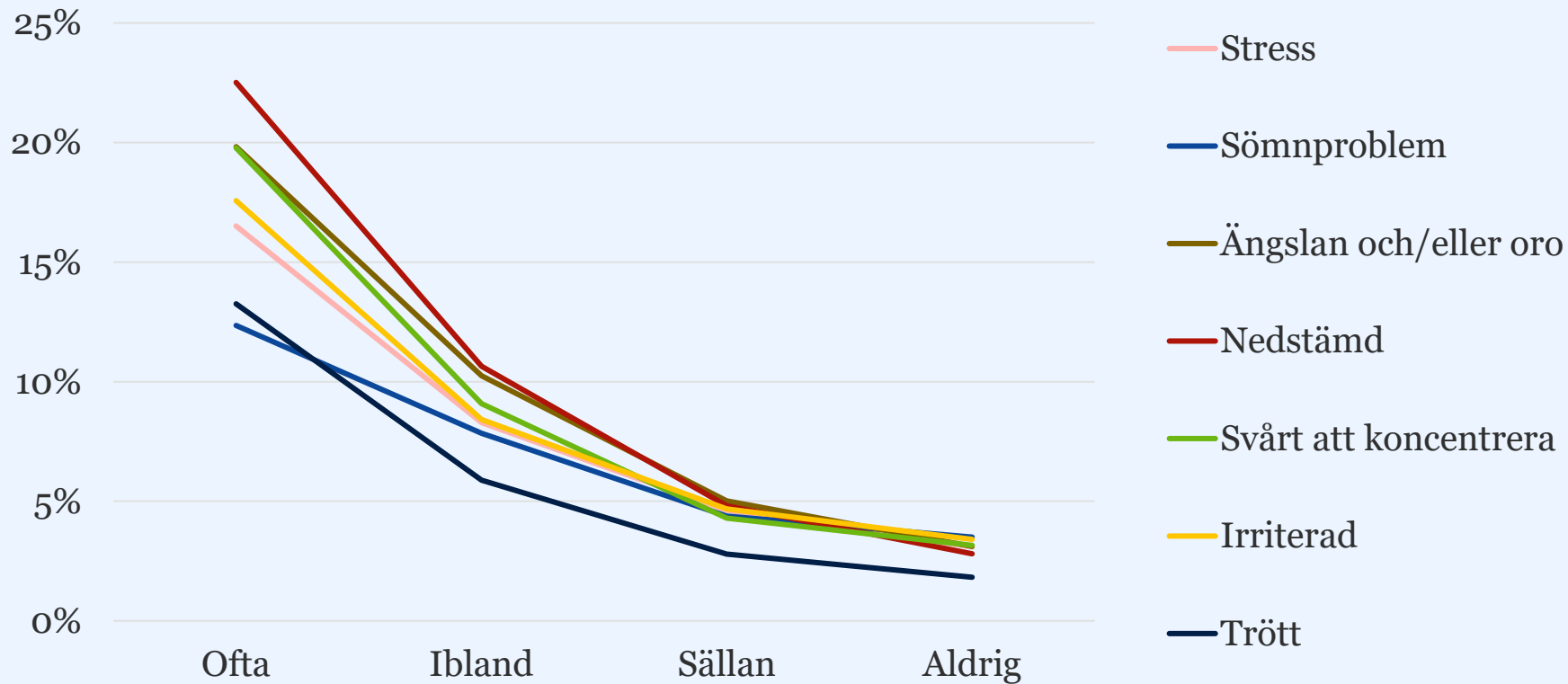
Andel som ofta upplever olika psykiska besvär, 2025



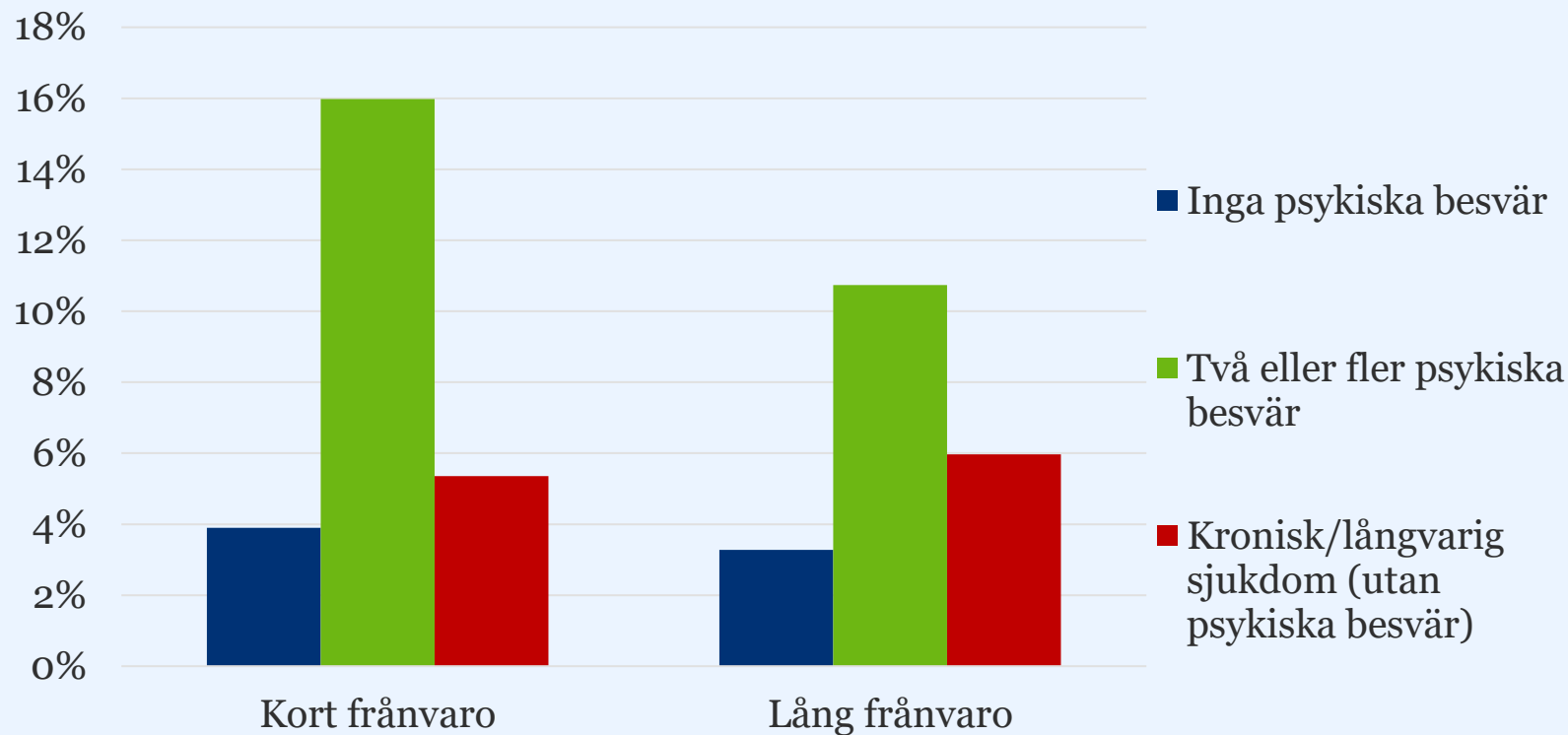
Andel som ofta upplever minst två psykiska besvär, per åldersgrupp, 2025



Andel med kort sjukfrånvaro per grad och form av psykiska besvär, 2025



Koppling mellan flera eller inga psykiska besvär och kronisk sjukdom samt olika former av sjukfrånvaro, 2025



**Friskfaktorer på arbetet är skydd
oavsett orsakerna till ohälsan**

De tre friskfaktorererna

Stöd och uppskattning från chef

Jag får det stöd jag behöver av min närmaste chef.

Jag får uppskattning för mina arbetsinsatser.

Jag känner mig respekterad på min arbetsplats.

Arbetsklimat och kollegor

Jag trivs på mitt arbete.

Samarbetet med arbetskamraterna är bra.

Om problem uppstår, har jag någon på arbetet att tala med.

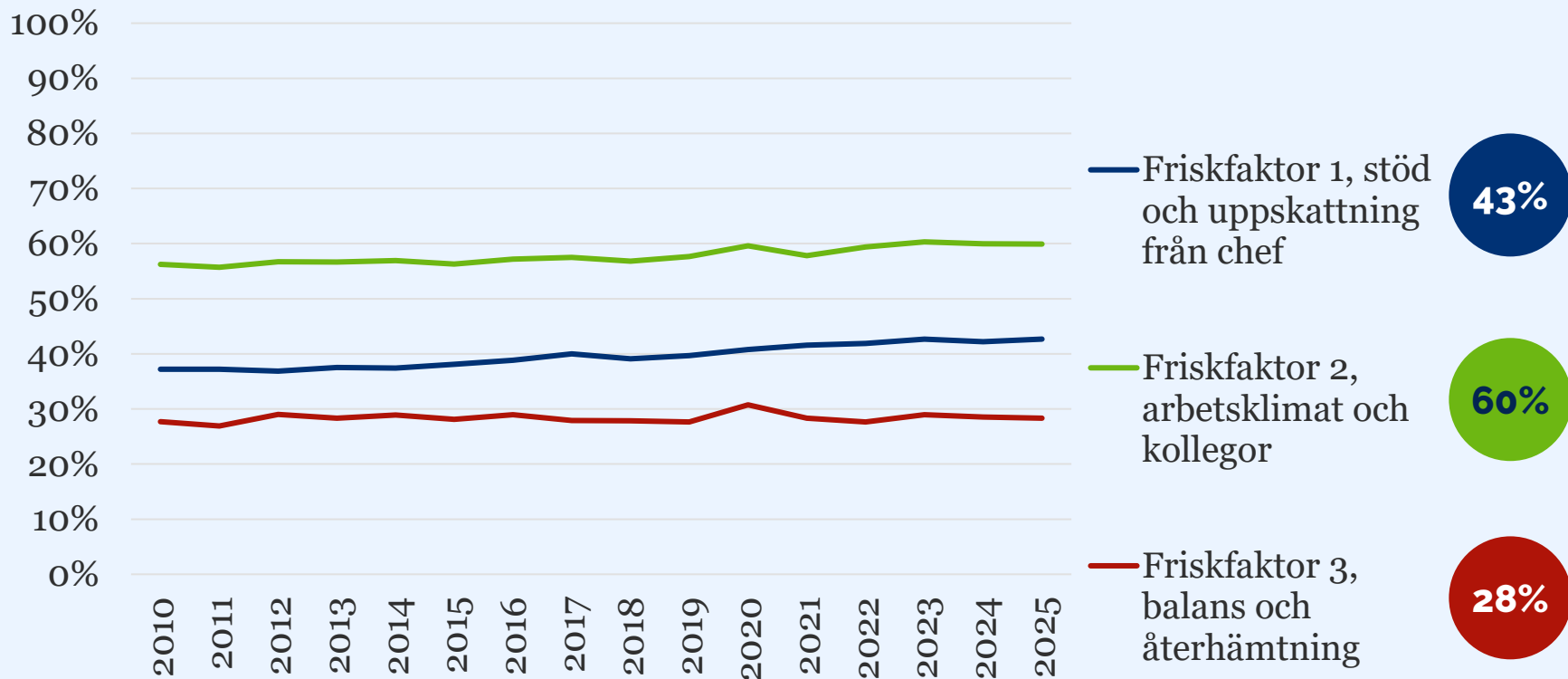
Balans och återhämtning

Jag har bra balans mellan krav och resurser.

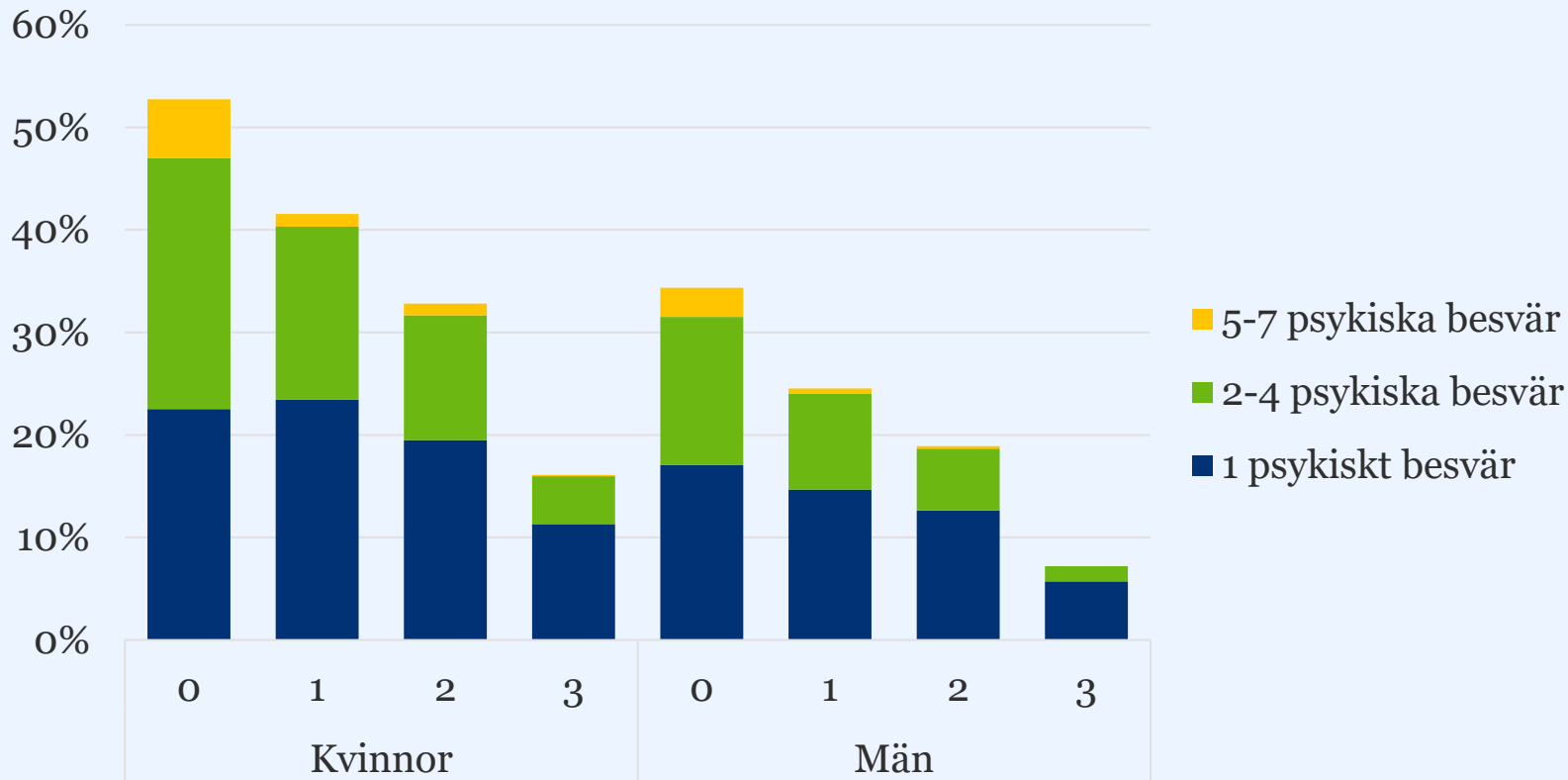
Jag har lätt att varva ner.

Jag har rimlig balans mellan privatliv och arbete.

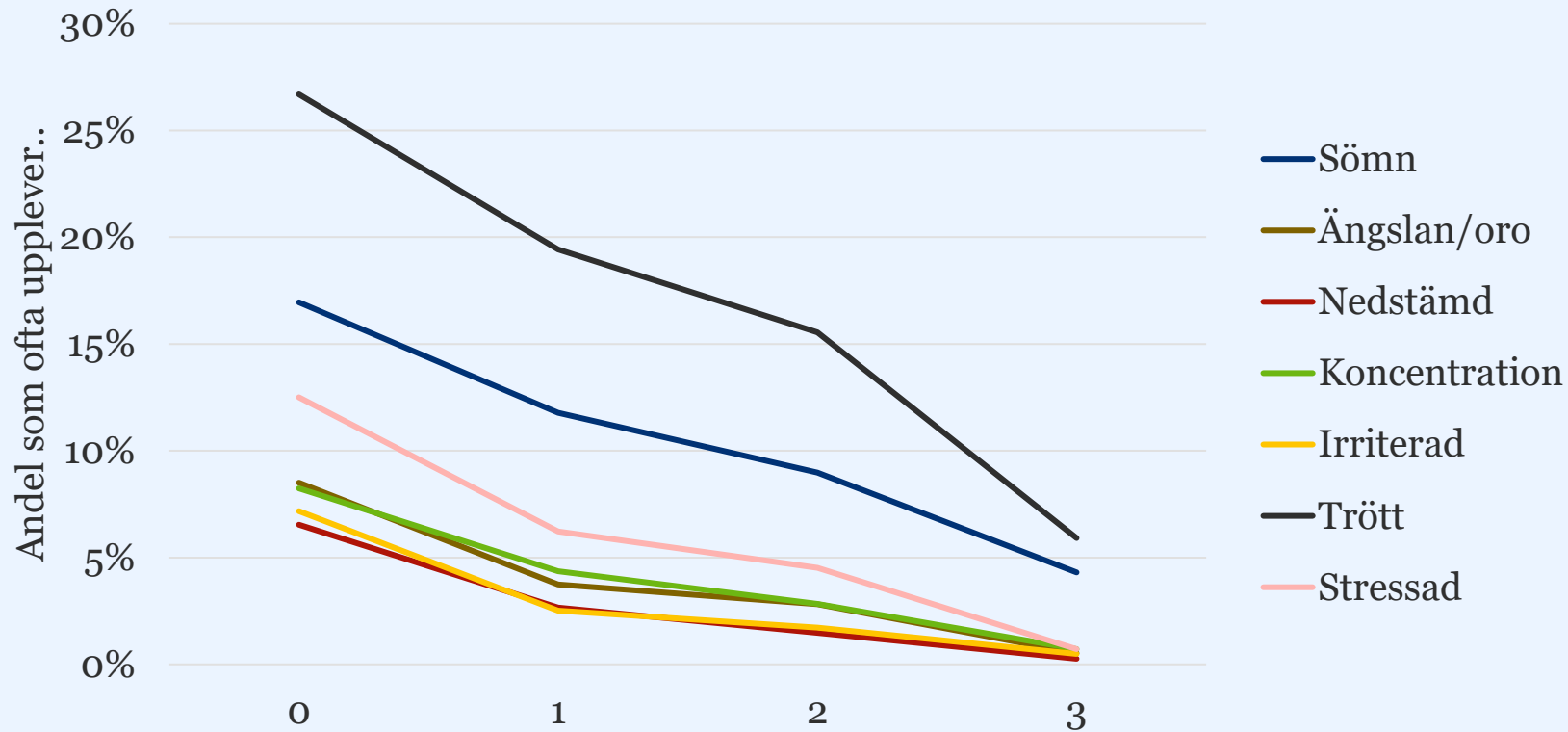
Friskfaktorer i arbetet, 2010–2025



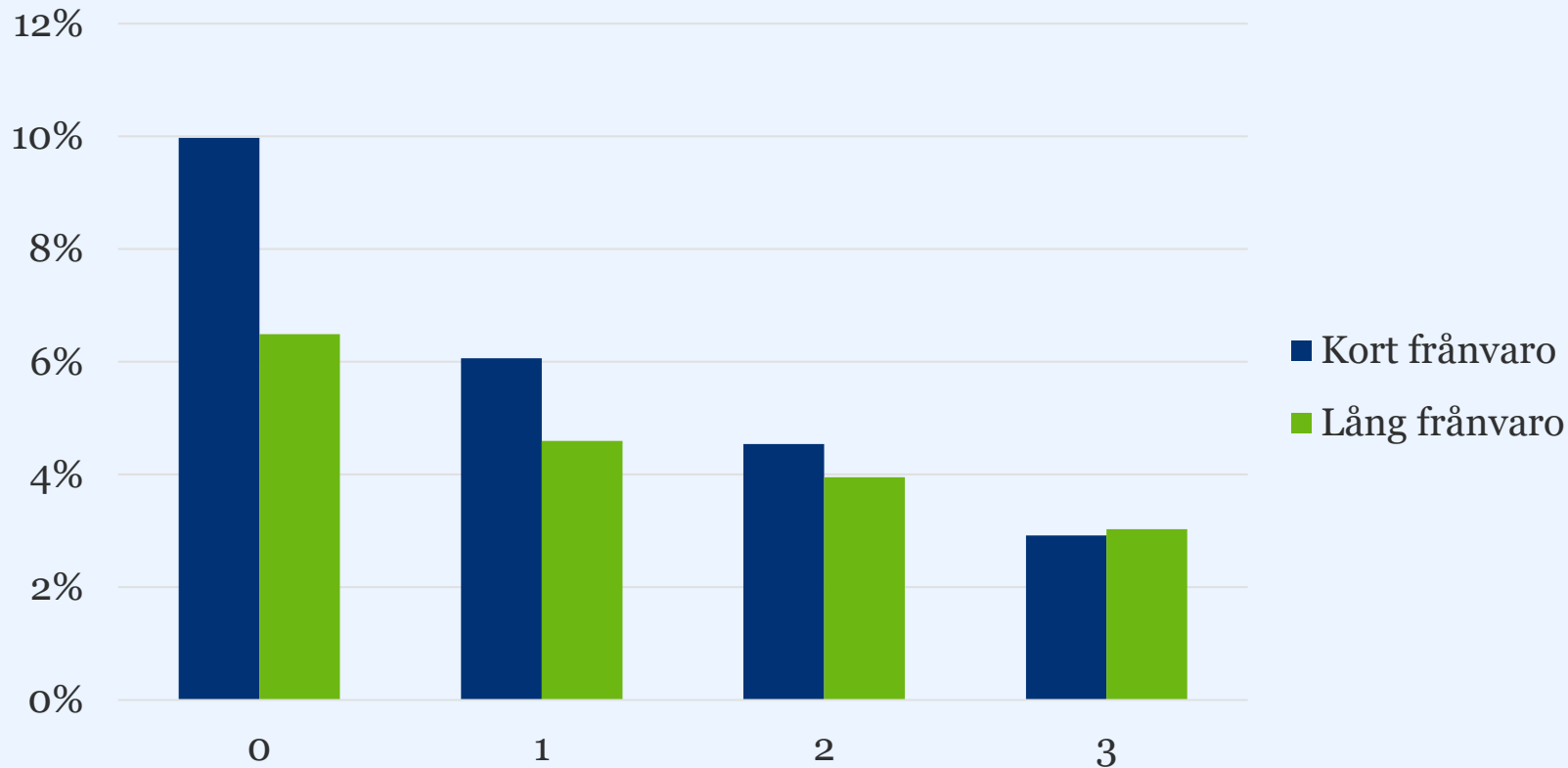
Andel med psykiska besvär vid olika antal friskfaktorer, 2025



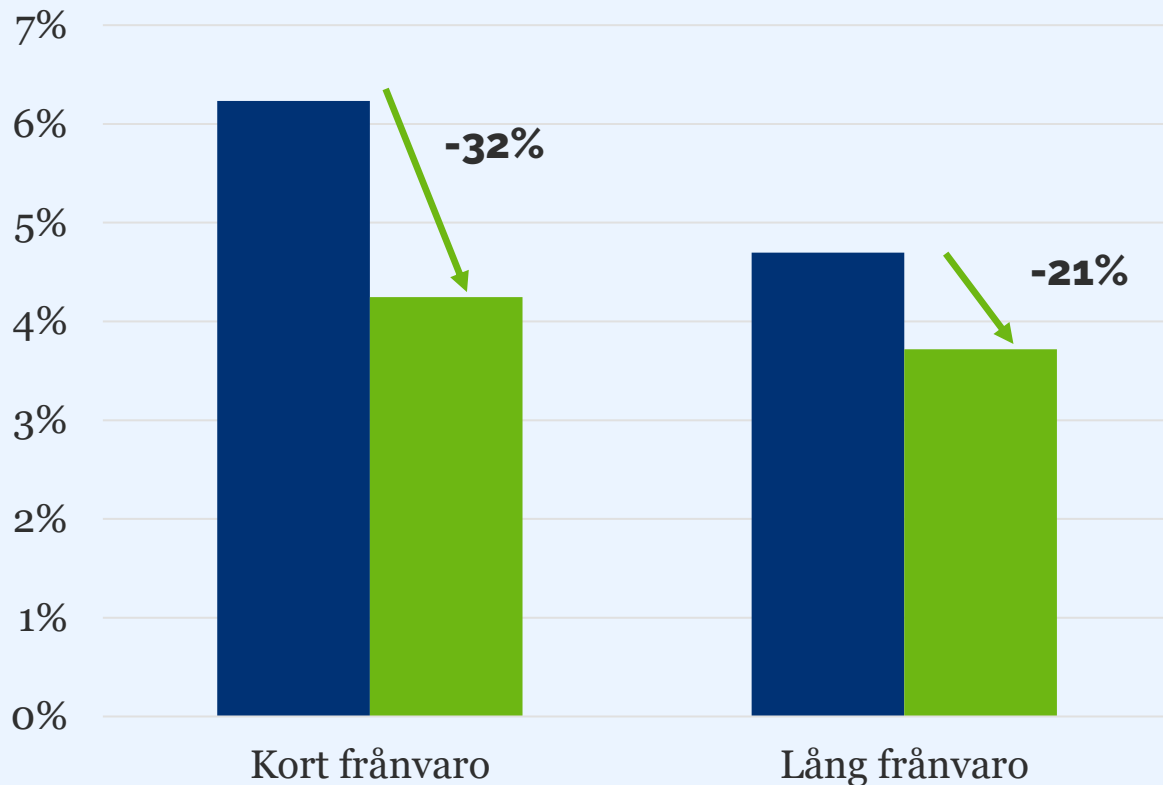
Andel med respektive psykiskt besvär vid olika antal friskfaktorer



Andel med kort och lång frånvaro, per antal friskfaktorer, 2025



Sjukfrånvaron minskar kraftigt med en extra friskfaktor i arbetet



Potentiell besparing:
organisation med 100
medarbetare, snittlön
40 000 kronor = 2,1
miljoner kronor per år

- I dag
- Med +1 friskfaktor

Läs Jobbhälsorapporten: feelgood.se/jobbhalsorapport



Helena Söderberg

Tidigare HR-direktör på bl a Skanska,
JM, Coor och Alstrom

feelgood ♥ Novare

Helena Söderberg

HEJVIA



Hur svårt kan det vara?



&



Skapa rätt förutsättningar

LEDARSKAPET

Tydlighet – Vision, Uppdrag, Organisation, Kultur och Mål

Ledningen går först - Förändring börjar i toppen

Korrekt data & Analysera data ur ett helhetsperspektiv

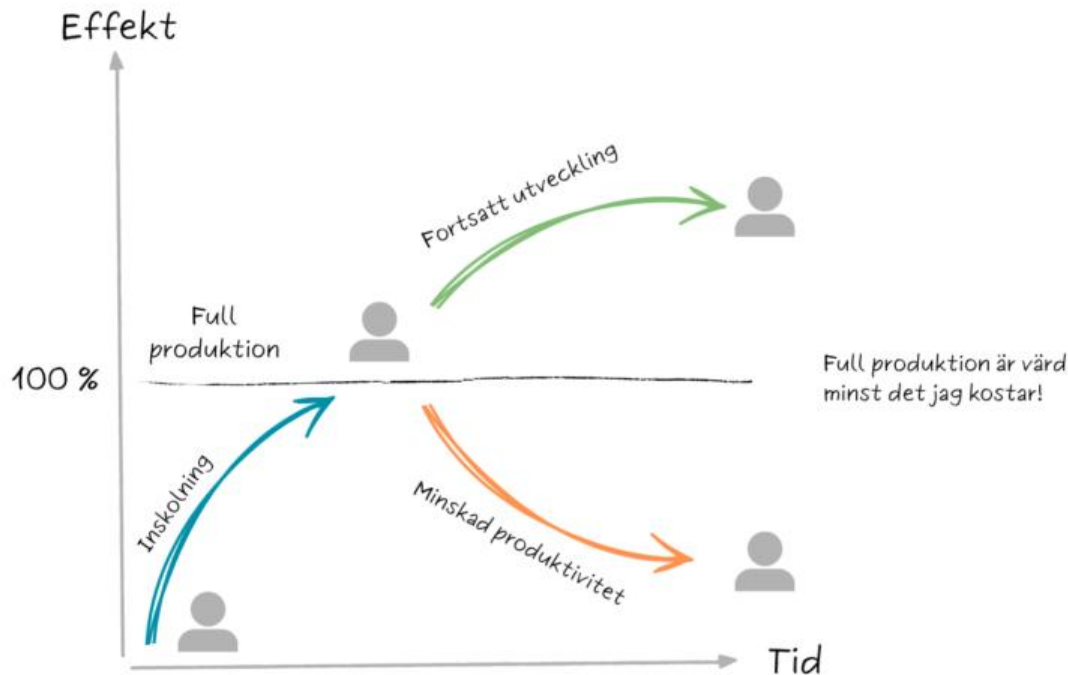
Nyckeltal – Kopplat till kostnad

Proaktiva processer och rutiner på plats

Proaktiv HR funktion

Långsiktiga samarbetspartners

Personallivscykeln



Personallivscykeln © Nyckeltalsinstitutet



Vad gör organisationer som lyckas?

Försvarmakten

Små arbetsgrupper

Tydligt ledarskap

Fysisk träning på arbetstid

Möjlighet till återhämtning (balans över tid)

Tydliga mål

Tidiga insatser när någon visar tecken på ohälsa

Helena Söderberg

HEJVIA

Från förändring till förflyttning.

Energi – Riktning - Resultat som håller.

Hör gärna av dig till mig på +46 73 432 56 37 så fortsätter vi dialogen.



Charlotte Valleskog,
chefspsykolog Feelgood

Andreas Lökken,
Head of Executive Assessment
& Senior Consultant Novare

feelgood ♥ Novare

**Charlotte Valleskog,
chefopsykolog Feelgood**

**Andreas Lökke,
Head of Executive Assessment
& Senior Consultant Novare**

**Helena Söderberg,
tidigare HR-direktör på bl a Skanska,
JM, Coor och Alstrom**

feelgood ♥ Novare

TACK!