



UPPSALA  
UNIVERSITET

”Det här är inte vilket yrke som helst!”  
Yrkespåford stress, hälsa och prestation hos  
operativt verksamma inom Brandförsvaret, Försvarsmakten,  
Kustbevakningen, Polisen och Tullverket.  
Resultat från nationell enkätkartläggning

Professor Bengt B. Arnetz  
Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap  
Uppsala Universitet

Fastställd av Bengt B. Arnetz 2012-10-04

Yrkespåford stress, hälsa och prestation hos operativt verksamma inom Brandförsvaret, Försvarsmakten, Kustbevakningen, Polisen och Tullverket.

### **Exekutiv sammanfattning**

First responders<sup>1</sup>, v g se nedan, spelar en avgörande roll för Sveriges inre och yttre säkerhet samt för upprätthållande av många av civilsamhällets viktigaste funktioner. First responders väljs generellt ut från en grupp människor med från början bättre hälsa och prestationskapacitet jämfört med den arbetande befolkningen i stort. Forskningen har sedan länge visat att högintensiv yrkespåford stress leder till en rad negativa hälso- och prestationseffekter bland first responders. Under senare år har den internationella forskningen allt mera kommit att intressera sig för den kroniska men lågintensiva yrkespåforda stressen hos first responders och dess effekt på hälsa och prestation.

Avsikten med föreliggande enkätstudie är att för första gången någonsin kartlägga förekomst och effekter av samt effektiva motstrategier mot yrkespåford stress hos first responders som grupp, inte enbart enskilda grupper.

I ett nationellt slumpurval på drygt 6200 first responders besvarade 3700, dvs nära 60%, operativt verksamma inom Brandförsvaret (Storstockholms brandförsvär och Södertörns brandförsvärsförbund- ej slumpurval, samtliga anställda tillfrågades), Försvarsmakten, Kustbevakningen, Polis och Tullverket, s k first responders<sup>1</sup>, en enkät om yrkespåford stress och dess effekter på hälsa och prestation. Studien identifierar även strategier som first responders använder för att öka motståndskraften mot och återhämtningen från yrkespåford stress.

### **Stolta över sitt arbete med god hälsa - behov av bättre stresshanteringsverktyg**

Över 90% av de svarande är överlag stolta över att arbeta som first responders och anser att de utför ett meningsfullt arbete. Detta är högre siffror än vad som rapporteras för flera andra yrkesgrupper. Hälsan skattas också generellt högt och bättre än en jämförelsegrupp bestående av andra kunskapsmedarbetare.

Fyra av tio svarande anser att yrkespåford stress leder till sämre arbetsprestation. Knappt varannan svarande anger att arbetet bland allmänheten blivit farligare under senare år. Drygt varannan anger att yrkespåford stress försämrar sömnen. Tre av fyra svarande anger att organisationsförändringar leder till mera yrkespåford stress.

Bland de 60% av de svarande som har varit med om allvarliga eller tom livshotande händelser – en siffra som är ca 2 – 3 gånger högre än för allmänheten i stort - är det betydligt vanligare än för övriga first responders att ofta återuppleva händelsen mentalt och emotionellt. Men det är även en stor andel som anser att traumatiska händelser bidragit till att de blivit bättre på att hantera svårigheter och njuta mera av vardagen.

För att hantera den yrkespåforda stressen mobiliserar de svarande en bred arsenal av strategier, t ex fysisk aktivitet, samtal med kollegor samt ta en sjuk- eller kompdag.

Den yrkespåforda stressen är dock av den omfattningen att det föreligger ett stort intresse bland de svarande att lära sig nya sätt att hantera den.

Det föreligger systematiska skillnader i svar på en rad områden mellan kvinnor och män.

Undersökningen visar att first responders överlag gillar sitt arbete och framhåller en rad positiva sidor av arbetet. Yrkespåford stress lyfts dock fram som ett problem av många med negativa effekter på hälsa och prestation. Förutom att diskutera en rad problemområden redovisar rapporten olika konkreta strategier och åtgärder för att stärka first responders kapacitet att hantera yrkespåford stress samt stärka hållbar hälsa och prestation.

Resultaten diskuteras utifrån vad som tidigare är känt om stress, hälsa och prestation hos first responders och yrkesarbetande i stort. Rapporten lyfter även fram en rad nya resultat av vikt för att förstå hälsoeffekter av låggradig respektive höggradig yrkespåford stress samt faktorer som ökar respektive minskar effekter av yrkespåford stress på hälsa och prestation.

Undersökningen och efterföljande statistiska bearbetning tillåter även tidig identifiering av first responders med ökad känslighet för yrkespåford stress, vilket är kritiskt för att optimera effekter av preventiva insatser för dessa riskgrupper. I föreliggande undersökning ligger cirka 30% av de svarande i riskzonen för att i längden drabbas av negativa hälso- och prestationseffekter av yrkespåford stress.

Rapporten avslutas med att diskutera evidensbaserade strategier för att stärka first responders motståndskraft mot och återhämtning från yrkespåford stress.

## Bakgrund

Kungafonden har i samarbete med Bengt Arnetz, professor vid Wayne State University och Uppsala universitet, initierat ett flerårigt forskningsprogram med fokus på yrkespåford stress, hållbar hälsa och prestation hos operativt verksamma inom Brandförsvaret, Försvarmakten, Kustbevakningen, Polisen och Tullverket.

Stiftelsen Kungafonden gjorde för några år sedan utifrån sitt uppdrag att arbeta förebyggande en inventering hos berörda myndigheter om vad de ansåg som viktigast för att förhindra ohälsa bland första linjen medarbetare. Stressen i det vardagliga arbetet hos operativt verksamma medarbetare, s.k. first responders, lyftes fram som ett område som man visste mycket lite om – både vad gäller förekomst, riskgrupper, hälso- och prestationseffekter och åtgärder. I föreliggande rapport benämns denna vardagliga stress yrkespåford stress, för att betona att fokus ligger på stress som har sitt ursprung i yrket som sådant och inte övergripande organisatoriska psykosociala faktorer.

Professor Bengt Arnetz, vetenskaplig sakkunnig inom området, framhöll att aktuell stressforskning pekar på att låggradig men kontinuerlig yrkespåford stress med stor sannolikhet utgör ett större hot mot hållbar hälsa och prestation än vad forskarna tidigare ansett (Lu et al., 2012; Russ, Hamer, Stamatakis, Starr, & Batty, 2011; Russ et al., 2012).

First responderyrken kännetecknas av en kombination av låggradig men kontinuerlig yrkespåford stress som intermittent kombineras med intensiv men kortvarig akut stress. Myndighetsrepresentanterna angav den låggradiga men kontinuerliga yrkespåforda stressen som ett betydande problem med vad de upplevde effekter på hälsa och yrkesmässig prestation.

Kungafonden beslutade därför att systematiskt undersöka yrkespåford stress hos first responders samt dess effekter på hälsa och prestation samt strategier för att motverka ohälsosamma stressreaktioner. Professor Arnetz fick uppdraget av Kungafonden att leda det vetenskapliga arbetet. Till projektet knöts en ledningsgrupp ur Kungafondens styrelse. Gruppen ansvarar dels för den kontinuerliga kontakten med berörda myndigheter och fackliga organisationer, dels medverkar den aktivt i utformningen och genomförandet av projektet för att säkra att first responders speciella arbetsförhållanden och förutsättningar beaktas i forskningsprogrammet. Särskild vikt läggs vid att forskningsprogrammet resulterar i evidensbaserad och praktisk tillämpbar kunskap för att stärka first responders hälsa och prestation.

## Forskningsprogrammet

Forskningsprogrammet består av tre faser. I den första fasen identifierade forskarna, genom s.k. fokusgrupper med ett urval av yrkesverksamma first responders, vad de upplevde som låg- respektive högradig yrkespåford stress, effekter på hälsa och prestation samt strategier för att motverka och återhämta sig från yrkespåford stress.

Den andra fasen av forskningsprogrammet är den nu genomförda enkätundersökningen, som redovisas i följande rapport.

Den tredje fasen är inriktad på konkreta metoder för att stärka hälsa och prestation hos first responders. Beslut om en eventuell tredje fas har ännu inte formellt fattats.

## Resultat från enkätundersökningen

Nedan redovisas resultat från enkätundersökningen. När det anges att det föreligger skillnader mellan first responders från olika myndigheter är skillnaden statistiskt säkerställd vid en sannolikhetsnivå på 5% eller lägre (två-sidigt  $p < .05$ ). Dvs sannolikheten att skillnader mellan olika first responder grupper beror på slumpen är mindre än 5 på 100 eller lägre.

Fokus för rapporten är dock inte att lyfta fram eventuella skillnader mellan deltagande myndigheter. Eftersom undersökningsgrupperna är stora leder även relativt små absoluta skillnader i svaren mellan grupperna till statistiskt säkerställda resultat dock utan att det innebär att skillnaderna nödvändigtvis har en avgörande betydelse i verkliga livet. Huvudfokus är att utifrån föreliggande enkätkartläggning identifiera övergripande strategier till gagn för samtliga first respondergrupper och deras respektive myndigheter.

## Intresset att besvara den omfattande enkäten var högt – i snitt svarade 60%

Den relativt omfattande enkäten skickades 2011 antingen ut elektroniskt, eller i fallet för Försvarmakten i form av en pappersenkät, till 6240 operativt aktiva first responders varav 3703 besvarade den. Tabell 1 redovisar svarsfrekvensen per first responder-myndighet. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader i svarsfrekvens mellan de olika myndigheterna. Överlag svarade nästan 6 av 10 first responders som erhållit enkäten. I denna typ av undersökningar får denna svarsfrekvens anses som god. Kungafonden samt respektive myndighet och facklig organisation lade ner ett stort arbete på att sprida information om och förankra enkäten inom de olika first respondermyndigheterna. Således föregicks enkätutskicket av flera möten med fackliga organisationer och myndighetsföreträdare. Dessa har även kontinuerligt informerats under samtliga faser av forskningsprojektet.

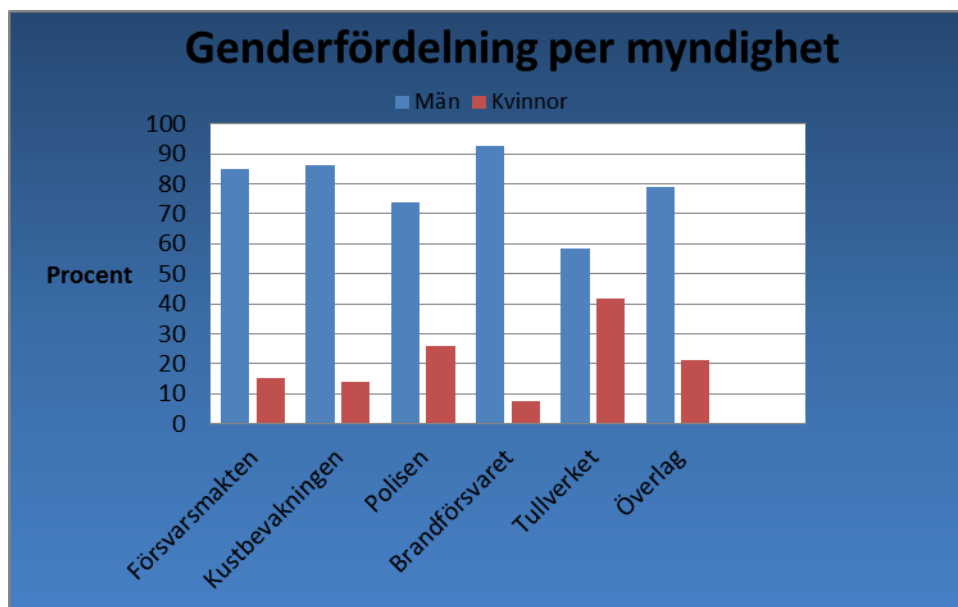
Myndighet	Antal Utskickade Enkäter	Antal Besvarade Enkäter	Svarsfrekvens (%)
Brandförsvaret <sup>1</sup>	840	380	45
Kustbevakningen	424	248	58
Försvarmakten	2554	1594	62
Polisen	1624	922	57
Tullverket	778	559	70
<b>Totalt</b>	<b>6240</b>	<b>3703</b>	<b>59</b>

**Tabell 1.** Antalet utskickade och besvarade enkäter per myndighet och totalt samt svarsfrekvens. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader i svarsfrekvens mellan de olika myndigheterna. Överlag bedöms svarsfrekvensen på den omfattande enkäten vara acceptabel.

<sup>1</sup>Brandförsvaret representeras av anställda inom Storstockholms brandförsvaret och Södertörns brandförsvärsförbund. Urvalet för den gruppen var ej slumpmässigt, utan samtliga tillfrågades.

### Svarsfördelningen mellan kvinnor och män skiljer åt mellan olika myndigheter

Figur 1 redovisar uppdelningen på kvinnor respektive män bland de svarande per myndighet. Figuren tar inte hänsyn till de facto antal anställda kvinnor och män inom respektive myndighet utan redovisar enbart genusfördelningen i procent bland de svarande. Överlag anger knappt 80% av de svarande att de är män och 20% kvinnor.



**Figur 1.** Fördelningen mellan kvinnor respektive män i procent bland de som besvarat enkäten inom respektive myndighet. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna i genus- (köns)fördelningen bland de svarande (p-värde i detta fall  $p < .001$ ). Figuren visar t ex att bland svarande inom Försvarsmakten anger cirka 85% att de är män (blå stapel; den vänstra stapeln ovanför respektive myndighet) och cirka 15% att de är kvinnor (röd stapel; den högra stapeln).

### Skillnad i ålder mellan olika myndigheter

Cirka 44% bland samtliga svarande är yngre än 40 år. Bland kvinnliga svarande är 47% under 40 år vilket skall jämföras med drygt 40% bland de manliga.

Tabell 2 visar på skillnader i åldersfördelningen mellan de olika myndigheterna. Inom Polismyndigheten är 60 procent av de svarande yngre (< 40 år). Inom Tullverket är siffran 36%.

Ålder (år)	<30	30-39	40-55	>55
Försvarmakten	15,3	18,1	49,6	17,0
Kustbevakningen	16,7	39,8	29,5	14,0
Polisen	19,3	41,0	27,7	11,9
Brandförsvaret	15,1	30,7	45,5	8,7
Tullverket	17,4	18,2	35,8	28,5
Samtliga	16,8	26,8	39,8	16,6

**Tabell 2.** Procentuell åldersfördelning bland first responders uppdelat per myndighet. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika myndigheterna. Av tabellen framgår t ex att 17,4% av de svarande inom Tullverket är yngre än 30 år att jämföras med 19,3% inom Polisen.

Det föreligger även säkerställda skillnader i antalet anställningsår mellan de olika first respondermyndigheterna. Således anger över 50% bland svarande inom Försvarmakten och Tullverket att de arbetat över 20 år i myndigheten. Inom Polisen och Kustbevakningen är andelen cirka 25%. Inom Brandförsvaret har 40% arbetat längre än 20 år inom verksamheten.

Andelen med kort yrkeserfarenhet varierar också mellan myndigheterna. Cirka 45% inom Polisen har arbetat 5 år eller kortare inom myndigheten. Motsvarande siffror inom Försvarmakten är 16%, Kustbevakningen (32%), Brandförsvaret (15%) och Tullverket (25%).

### **Skillnader i boendeort mellan olika first respondergrupper**

Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna vad gäller storleken på boendeorten. Inom Försvarmakten bor 5% i en storstad (>200000 invånare) att jämföras med 24% inom Kustbevakningen, 30 % inom Tullverket och 45% inom Polisen. Som förväntat svarar 64% inom Brandförsvaret att de bor i storstad, eftersom gruppen rekryterades inom Stockholmregionen.

Inom Polisen och Brandförsvaret bor färre än var femte svarande i glesbygd att jämföras med cirka var tredje inom Försvarmakten och Kustbevakningen. Inom Tullverket bor drygt var tredje i glesbygd.

### **First responders gillar arbetet**

En mycket stor andel av de svarande gillar överlag sitt arbete (Tabell 3). Således anger 96% av samtliga svarande anger att de verkligen gillar sitt arbete, dvs svarar att påståendet ”Jag gillar verkligen mitt arbete” ”stämmer helt och hållet” eller ”stämmer ganska bra”. De föreligger små men statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika myndigheterna.

Det föreligger ingen genusrelaterad skillnad vad gäller andelen som gillar sitt arbete. I studier av andra yrkesgrupper skattar oftast männen arbetstillfredsställelsen högre än kvinnorna.

Generellt finner man i undersökningar av first responders, där flertalet studier fokuserar antingen på anställda inom försvaret eller polisen, att arbetstillfredsställelsen är hög (Juniper, White, & Bellamy, 2010; Pietrantonio & Prati, 2008).

Arbetstillfredsställelsen bland first responders i föreliggande studie är något högre än vad som uppmätts bland t ex sjuksköterskor (43% - ”mycket tillfredsställda”; 50% - ”tillfredsställda”), läkare (cirka 90% är mycket eller måttligt tillfredsställda) och avancerade telekomingenjörer (drygt 90%). I en nationell studie i USA, som genomfördes av National Opinion Research Center vid University of Chicago, framkom att arbetstillfredsställelsen var högst bland präster (87%) respektive anställda inom brandförsvaret (80%).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	0,5 (7)	4,0 (57)	46,2	49,3
<b>Kustbevakningen</b>	<sup>1</sup>	4,5 (12)	36,4	58,7
<b>Polisen</b>	<sup>1</sup>	3,1 (28)	31,7	64,8
<b>Brandförsvaret</b>	<sup>1</sup>	<sup>1</sup>	26,8	71,9
<b>Tullverket</b>	<sup>1</sup>	2,8 (18)	44,7	51,9
<b>Samtliga</b>	0,5	3,3	39,5	56,8

**Tabell 3.** Antalet i procent (absolutantal inom parentes vid små tal) som svarar att påståendet ”de överlag gillar sitt arbete” stämmer ”helt och hållet” eller ”ganska bra” jämfört med de som svarar ”stämmer inte särskilt bra” respektive ”stämmer inte alls”. Det föreligger små men statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondermyndigheterna. Överlag gillar first responders sitt arbete i mycket hög grad.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande. Inom parentes anges antalet svarande, vilket görs i fall där procentsatsen bygger på relativt få svarande.

### Stolta över arbetet

Tabell 4 visar att first responder överlag är mycket stolta över sitt arbete. Det föreligger en säkerställd skillnad mellan de olika first respondermyndigheterna. Kvinnliga first responder är mera stolta jämfört med manliga kollegor.

Det finns ingen tidigare studie där denna dimension av arbetet studerats systematiskt. Flertalet first responderstudier fokuserar på arbetstillfredsställelse (job- eller work satisfaction).



2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	1,1 (15)	9,4	44,9	44,6
Kustbevakningen	<sup>1</sup>	8,7	47,1	43,0
Polisen	0,8 (7)	3,2 (29)	29,6	66,4
Brandförsvaret	<sup>1</sup>	2,3 (9)	28,4	69,1
Tullverket	<sup>1</sup>	3,9 (25)	44,7	50,5
Samtliga	0,9	6,1	39,4	53,7

**Tabell 4.** Antalet i procent som anger att de är stolta över sitt arbete, uppdelat på de olika first respondermyndigheterna. Det föreligger små men statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna. Överlag framkommer att first responders är mycket stolta över sitt arbete.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Arbetet upplevs som meningsfullt

Av tabell 5 framgår att överlag svarar varannan (49%) first responder att det stämmer helt och hållet att arbetet är meningsfullt. Färre än 10% anser att arbetet inte är meningsfullt. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna.

Tidigare studier av olika first respondergrupper har inte specifikt studerat frågan om arbetet upplevs som meningsfullt, med undantag för en mindre studie i Italien (Argentero & Setti, 2008). Resultaten från föreliggande undersökning visar att en mycket stor majoritet av de svarande upplever arbetet som meningsfullt. Liksom den italienska studien skattar polisen och anställda inom brandförsvaret särskilt högt.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	1,0 (14)	8,3	52,0	38,8
Kustbevakningen	<sup>1</sup>	8,4 (22)	56,7	33,1
Polisen	<sup>1</sup>	3,1 (28)	32,9	63,4
Brandförsvaret	<sup>1</sup>	4,6 (18)	28,1	66,3
Tullverket	<sup>1</sup>	10,7	40,2	47,6
Samtliga	1,1	7,0	42,8	49,1

**Tabell 5.** Procentandelen som instämmer respektive inte instämmer i påståendet att arbetet är meningsfullt uppdelat på de olika first respondermyndigheterna. Skillnaderna mellan myndigheter är statistiskt säkerställd. Överlag anser first responders att arbetet är mycket meningsfullt.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Arbetstiden räcker inte alltid till för den yrkesmässiga utvecklingen

Knappt 30% av de svarande anger att arbetstiden inte räcker till för den yrkesmässiga utveckling (avser de som svarat ”stämmer inte alls” eller ”stämmer inte särskilt bra” på påståendet att arbetstiden räcker till för den yrkesmässiga utvecklingen). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Inom försvarsmakten anger 37% att arbetstiden inte räcker till jämfört med 28% för Polisen, 23% för Kustbevakningen, 17% för Tullverket och 15% inom Brandförsvaret (tabell redovisas ej).

Även om de flesta anser att arbetstiden räcker till för den yrkesmässiga utvecklingen, är det ett observandum att cirka var tredje svarande anser att den inte räcker till. Framför allt gäller det first responders inom Försvarsmakten och Polisen. Regelbunden kompetensutveckling är viktig inte enbart för att fungera professionellt men även för att öka personens stresstolerans genom att förbättra förmågan att hantera yrkespåförda stressorer.

### Det är slitsamt att ständigt vara förberedd på kritiska händelser

Drygt var tredje first responder anser det slitsamt att ständigt vara förberedd på att hantera kritiska och problematiska händelser (Tabell 6).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarsmakten	25,7	44,2	23,1	6,9
Kustbevakningen	20,6	53,3	19,8	6,2 (16)
Polisen	14,9	43,3	29,2	12,6
Brandförsvaret	18,8	45,6	28,6	6,9
Tullverket	24,3	36,3	29,8	9,5
Samtliga	21,1	43,8	26,2	8,9

**Tabell 6.** Procentuell fördelning bland de olika first respondermyndigheterna på påståendet att det är slitsamt att ständigt vara förberedd på kritiska händelser. Skillnaderna mellan myndigheterna är statistiskt säkerställd. Överlag anger drygt var tredje att det är slitsamt att ständigt vara förberedd på kritiska händelser.

Det finns få tidigare studier där man specifikt studerat hur kravet på att ständigt vara förberedd på kritiska händelser upplevs. Det framkommer dock i föreliggande studie att den ständiga mentala beredskapen som krävs för att vara förberedd på kritiska händelser utgör en lågintensiv men relativt vanlig yrkespåford stressor.

### Arbetschemat som yrkespåford stressor

Tabell 7 redovisar svarsfördelningen bland de olika first respondermyndigheterna på frågan om arbetschemat är stressande. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Det finns ett stort antal studier bland first responders, framför allt poliser, som identifierat arbetsschemat som en väsentligt yrkespåford stressor med negativa effekter på hälsa och välbefinnande (Barger, Lockley, Rajaratnam, & Landrigan, 2009; Garbarino et al., 2000; Garbarino, Nobili, et al., 2002; Grzech-Sukalo & Nachreiner, 1997; Nachreiner, Lubeck-Ploger, & Grzech-Sukalo, 1995; Phillips, Magan, Gerhardstein, & Cecil, 1991; Prunier-Poulmaire, Gadbois, & Volkoff, 1998; Rajaratnam et al., 2011; Smith & Mason, 2001; Wirth et al., 2011). Det finns flera interventionsstudier där man studerat effekter på hälsa och välbefinnande av att lägga om arbetsscheman för att bättre passa till människans naturliga dygnsrytmer. Kunskapen från dylika studier inkorporeras dock sällan i det ordinarie arbetsschemat på grund av diverse andra överväganden, t ex bemanning och fackliga preferenser (Ingre, Akerstedt, Ekstedt, & Kecklund, 2012).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	25,9	45,6	22,8	5,7
Kustbevakningen	23,7	55,3	16,0	5,0 (13)
Polisen	11,0	35,0	31,7	22,3
Brandförsvaret	52,9	40,9	4,3 (17)	1,8 (7)
Tullverket	35,8	52,1	10,3	1,7 (11)
Samtliga	40,5	47,8	9,4	2,4

**Tabell 7.** Svartsfördelningen i procent på frågan om man upplever arbetsschemat som stressande. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondergrupperna. Det är framför allt inom Försvarmakten, Kustbevakningen och Polisen som arbetsschemat upplevs som en väsentlig yrkespåford stressor.

### De flesta känner sig trygga i sitt arbete

Tabell 8 redovisar andelen som känner sig otrygga i sitt arbete. Som framgår av tabellen känner den stora majoriten sig trygga i arbetet. Det föreligger små men statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondermyndigheterna.

Det saknas jämförande internationell forskning rörande first responders upplevelser av trygghet i arbetet. Dock pekar resultaten i tabell 8 på att first responders, trots yrkets utsatthet, överlag upplever sig trygga i arbetet.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	44,5	42,5	9,7	3,3 (47)
<b>Kustbevakningen</b>	37,2	52,9	7,3	2,7 (7)
<b>Polisen</b>	33,0	54,4	11,1	1,5 (14)
<b>Brandförsvaret</b>	52,9	40,9	4,3	1,8 (7)
<b>Tullverket</b>	35,8	52,1	10,3	1,7 (11)
<b>Samtliga</b>	40,5	47,8	9,4	2,4

**Tabell 8.** Procent svarsfördelning på påståendet att man ofta känner sig otrygg i arbetet uppdelat på de olika first respondermyndigheterna. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna.

### Arbetet bland allmänheten har blivit farligare

Nära varannan first responder anser att arbetet bland allmänheten har blivit farligare (Tabell 9). Frånsett Försvarmakten framkommer det i tabellen att first responders överlag upplever att arbetet bland allmänheten blivit farligare. Extra tydligt är det för anställda inom Polisen och Tullverket.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	53,2	33,1	9,9	3,9
<b>Kustbevakningen</b>	14,9	40,0	40,4	4,7 (12)
<b>Polisen</b>	7,7	25,6	46,5	20,2
<b>Brandförsvaret</b>	8,4	39,4	40,5	11,7
<b>Tullverket</b>	8,8	22,1	42,4	26,7
<b>Samtliga</b>	23,9	30,3	32,2	13,6

**Tabell 9.** Svarsfördelningen i procent på påståendet att arbetet blivit farligare. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondermyndigheterna. Överlag upplever first responders att arbetet bland allmänheten blivit farligare.

### Allmänhetens bristande respekt för professionen

Allmänhetens bristande respekt för first responderyrket ses som ett problem av var tredje svarande (Tabell 10). Det föreligger dock betydande skillnader mellan de olika myndigheterna. Nära 50% av inom Polisen anger det som ett problem att jämföras med 14% hos Brandförsvaret.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	25,0	47,4	21,1	6,5
Kustbevakningen	13,0	49,0	31,8	6,1
Polisen	11,7	40,9	37,6	9,8
Brandförsvaret	48,7	37,0	9,3	4,9
Tullverket	22,9	48,6	20,2	8,3
Samtliga	22,9	44,9	24,7	7,5

**Tabell 10.** Procent svarsfördelning på påståendet att allmänhetens bristande respekt utgör ett problem. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna.

### Lednings- och rapporteringssystem behöver bättre anpassas till vardagsarbetet

Tabell 11 redovisar hur de svarande upplever samstämmigheten mellan olika lednings- och rapporteringssystem och first responders uppdrag. Överlag anger 66% av de svarande att lednings- och rapporteringssystem är dåligt anpassade till hur first responders arbetar. Färre än var tionde svarande anser att det föreligger hög passform mellan system och arbete. Det föreligger säkerställda skillnader mellan first respondermyndigheterna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	12,0	27,5	36,3	24,3
Kustbevakningen	6,1 (15)	17,8	42,5	33,6
Polisen	5,2	21,0	43,3	30,5
Brandförsvaret	8,1	34,9	41,2	15,8
Tullverket	7,7	26,8	41,1	24,4
Samtliga	8,6	25,6	39,9	25,9

**Tabell 11.** Andelen i procent bland de svarande som instämmer i påståendet att lednings- och rapporteringssystem är dåligt anpassade till hur first responders jobbar. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika myndigheterna. Överlag upplever en majoritet av first responders att lednings- och rapporteringssystem är dåligt anpassade till deras arbete.

Tidigare studier av organisationsrelaterade orsaker till yrkespåford stress hos first responders har sällan studerat lednings- och rapporteringssystem specifikt. Dock visar tabell 11 att det är viktigt att i mera detalj ta hänsyn till hur första linjens medarbetare upplever dagens alltmera förekommande system för att mäta och följa upp prestation bland first responders.

Frågan om lednings- och rapporteringssystem har på senare tid även aktualiserats i svenska media just med fokus på vad som utgör relevanta indikatorer på prestation bland first responders.

### Oro för arbetet på grund av förändrade arbetsuppgifter

Tabell 12 visar att cirka var tredje svarande upplever oro för sitt arbete pga förändrade arbetsuppgifter. Som framgår av tabellen är det dock en relativt hög andel som inte alls eller enbart till viss del känner oro.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	23,7	38,8	26,4	11,1
Kustbevakningen	25,4	43,5	23,1	8,1
Polisen	26,5	43,3	24,0	6,2
Brandförsvaret	23,6	43,8	26,2	6,5
Tullverket	29,1	43,3	22,9	4,7
Samtliga	25,5	41,6	24,9	8,0

**Tabell 12.** Andel i procent bland de olika first respondergrupperna som instämmer i påståendet att de känner oro för sitt arbete på grund av förändrade arbetsuppgifter. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna.

Skillnaderna mellan olika first respondergrupper är relativt små men statistiskt signifikanta. Inom Försvarmakten är 38% oroliga för arbetet på grund av förändrade arbetsuppgifter. Motsvarande siffror inom Kustbevakningen är 31%, Polisen 30%, Brandförsvaret 33% och Tullverket 28%.

Frågan om anställningstrygghet bland first responders är relativt ny. I Sverige såväl som internationellt leder effektiviseringskrav och strukturförändringar i offentlig verksamhet till att arbetet som first responder inte anställningsmässigt är lika tryggt som tidigare. Förändrade arbetsuppgifter leder också till ökad grad av osäkerhet. Det saknas direkt jämförbar internationell forskning på området.

### Organisationsförändringar bidrar till yrkespåförd stress

Tabell 13 visar att en majoritet bland de svarande upplever att organisationsförändringar bidrar till yrkespåförd stress. Framför allt är det first responders inom Försvarmakten och Tullverket som upplever dylik stress i hög grad. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna.

Tidigare studier av first responders, framför allt poliser, har också lyft fram organisationsförändringar som en potentiell stressor (Collins & Gibbs, 2003; Greubel & Kecklund, 2011).

2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	4,7	12,0	40,0	43,3
Kustbevakningen	7,8	22,2	45,5	24,5
Polisen	4,1	18,8	48,5	28,6
Brandförsvaret	6,2	20,8	42,9	30,1
Tullverket	7,3	15,2	40,8	36,8
Samtliga	5,4	16,0	42,9	35,7

**Tabell 13.** Andelen svarande i procent som upplever att organisationsförändringar bidrar till yrkespåförd stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna.

### Yrkespåförd stress påverkar arbetsprestationen negativt

Drygt 4 av 10 first responders upplever att yrkespåförd stress leder till att de presterar sämre i arbetet (Tabell 14). Även om skillnaden mellan de olika myndigheterna är statistiskt säkerställd anger first responder överlag att stress bidrar till att de presterar sämre i arbetet, vilket stämmer väl med vad som framkommer i litteraturen (Brookings, Wilson, & Swain, 1996; Stanny & Johnson, 2000; Vickers & Lewinski, 2012).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	21,4	38,5	31,3	8,8
Kustbevakningen	21,7	43,3	30,0	5,0 (12)
Polisen	10,6	33,9	43,8	11,7
Brandförsvaret	23,8	46,3	26,0	3,9 (14)
Tullverket	20,6	35,2	35,1	9,1
Samtliga	18,8	37,9	34,5	8,8

**Tabell 14.** Andelen i procent bland de svarande som upplever att yrkespåförd stress leder till att de presterar sämre i arbetet. Skillnaderna mellan myndigheterna är statistiskt säkerställd.

### Problem utanför arbetet påverkar arbetsprestationen negativt

40% av de svarande anger att problem utanför arbetet påverkar deras arbetsprestation negativt. Det föreligger säkertällda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Det föreligger ett ökat vetenskapligt intresse för frågan om hur svårigheter med gränsdragningen mellan arbete och familj påverkar medarbetares välbefinnande, prestation och hälsa. Det handlar om balansen mellan arbete och övrigt liv – ”Work-Life Balance”. Initialt fokuserade forskningen på hur arbetet påverkade familjelivet. I ökad omfattning studeras även hur familjesituationen, och övrigt liv utanför arbetet, påverkar medarbetarna i deras arbete (Rantanen, Kinnunen, Pulkkinen, & Kokko, 2012). Relativt

lite forskning fokuserar dock specifikt på frågan om hur problem utanför arbetet påverkar arbetsprestationen. Som framgår av tabell 15 är detta ett område som bör ägnas större intresse eftersom en relativt stor andel av de svarande upplever att det utgör ett problem.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	31,3	34,3	28,7	5,7
Kustbevakningen	27,4	39,4	27,8	5,4 (14)
Polisen	18,6	31,1	39,4	10,9
Brandförsvaret	27,0	35,7	31,5	5,8 (22)
Tullverket	26,6	37,5	28,0	7,9
Samtliga	26,5	34,6	31,5	7,4

**Tabell 15.** Andelen i procent som upplever att problem utanför arbetet påverkar deras arbetsprestation negativt. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondergrupperna.

### Var femte anger att yrkespåford stress påverkar relationerna utanför arbetet negativt

De flesta first responders (knappt 80%) anser att yrkespåford stress inte inverkar negativt på deras relationer utanför arbetet (Tabell 16). Det föreligger dock statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondergrupperna. Det är procentuellt flera inom Polisen och Försvarmakten som anser att yrkespåford stress påverkar relationerna utanför arbetet negativt.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	44,1	29,8	21,7	4,3
Kustbevakningen	55,3	27,2	16,3	<sup>1</sup>
Polisen	37,8	30,2	25,8	6,2
Brandförsvaret	67,5	25,1	6,3	<sup>1</sup>
Tullverket	52,1	31,2	14,1	2,6 (16)
Samtliga	47,2	29,5	19,4	3,9

**Tabell 16.** Procent andel bland de svarande inom de olika first respondergrupperna som upplever att yrkespåford stress negativt påverkar relationer utanför arbetet.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Strategi för att handskas med yrkespåford stress på arbetsplatsen efterfrågas

Trots att många first responders rapporterar betydande yrkespåford stress så anger en stor andel svarande att det saknas en tydlig strategi för att handskas med den på arbetsplatsen. Tabell 17 visar att det föreligger skillnader i uppfattningen mellan de



olika yrkesgrupperna vad gäller påståendet att det finns en tydlig strategi på arbetet för att handskas med yrkespåford stress. Yrkespåford stress är vanligt inom first responderyrkena och den påverkar hälsa och prestation negativt. Det är därför viktigt att myndigheterna blir bättre på att förtydliga och föra ut sin strategi till medarbetarna för att handskas med densamma.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	22,1	48,6	25,7	3,6
Kustbevakningen	26,9	45,7	23,1	4,3
Polisen	22,3	47,8	28,1	1,8 (15)
Brandförsvaret	11,6	35,2	39,5	13,6
Tullverket	25,9	46,8	22,2	5,1
Samtliga	22,0	46,4	27,1	4,5

**Tabell 17.** Andelen svarande (procent) som instämmer i påståendet att det finns en tydlig strategi på arbetet för att handskas med yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondermyndigheterna.

### Hälsoeffekter av yrkespåford stress

I följande avsnitt redovisas hur first responders upplever att yrkespåford stress påverkar hälsa och välbefinnande.

First responders väljs ut bland personer som från början har bättre hälsa och prestationskapacitet än den arbetsföra befolkningen i stort. Det innebär att hälsa och prestationskapacitet, men även stresstålighet torde vara bättre än det man finner hos allmänheten i stort. Det är dock viktigt att identifiera first responders som skattar hälsan i riskzonen, liksom faktorer i och utanför yrkes som stärker respektive försämrar hälsan för att långsiktigt stärka first responders hälsa och prestationskapacitet.

### Yrkespåford stress försämrar sömnen

Tabell 18 redovisar andelen first responders som uppger att sömnen påverkas negativt av yrkespåford stress. Drygt varannan first responder uppger att yrkespåford stress försämrar sömnen. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Den högsta andelen svarande som rapporterar att yrkespåford stress försämrar sömnen återfanns inom Försvarmakten, Polisen och Tullverket.

Speciellt intressant är siffrorna i kolumnen längst till höger. Där anges procenttalet inom respektive myndighet som i hög utsträckning upplever att yrkespåford stress påverkar sömnen negativt.

Det är väl känt att sömnkvaliteten påverkas negativt hos många som regelbundet arbetar skift, inklusive first responders. Tidigare forskning har framför allt berört poliser (Garbarino, Nobili, et al., 2002; Wirth et al., 2011). Föreliggande studie bekräftar således redan kända fakta, men visar att sömnproblem även är relativt vanligt bland

anställda inom Försvarsmakten och Tullverket. Tabell 18 pekar på att störd sömn generellt är ett problem bland samtliga yrkesgrupper, vilket motiverar framtagandet av strategier för att förbättra sömnen.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarsmakten	20,1	29,9	34,9	15,0
Kustbevakningen	20,3	44,9	26,6	8,2
Polisen	12,6	25,4	39,4	22,7
Brandförsvaret	21,9	34,2	34,7	9,1
Tullverket	18,4	29,6	35,8	16,1
Samtliga	18,1	30,3	35,6	16,0

**Tabell 18.** Andel first responders inom de olika myndigheterna som anger att yrkespåförd stress försämrar sömnen. Skillnaderna mellan olika first respondergrupper är statistiskt säkerställd. Sömnproblem utgör ett relativt stort problem bland first responders överlag.

Sömn är viktigt för kroppens motståndskraft mot samt återhämtning från (yrkespåförd) stress. Störd sömn resulterar även i sämre prestationskapacitet. Kroniskt störd sömn ökar risken för en rad folkhälsosjukdomar inklusive hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och depression.

### Yrkespåförd stress leder inte till att man missköter hälsan

Av tabell 19 framgår att det stora flertalet svarande inte missköter sin hälsa på grund av yrkespåförd stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Det är procentuell flest inom Försvarsmakten, Polisen och Tullverket som angav att yrkespåförd stress leder till att de missköter hälsan.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarsmakten	58,5	25,1	14,2	2,2
Kustbevakningen	72,6	20,5	6,6	<sup>1</sup>
Polisen	57,9	25,4	15,0	1,7
Brandförsvaret	85,2	11,7	3,1	<sup>1</sup>
Tullverket	70,9	22,2	6,0	<sup>1</sup>
Samtliga	64,4	22,9	11,2	1,5

**Tabell 19.** Procentandelen inom olika first respondegrupper som upplever att yrkespåförd stress leder till att de missköter sin hälsa. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan myndigheterna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Yrkespåford stress bidrar till ångest hos var femte first responder

Tabell 20 pekar på att yrkespåford stress kan leda till en rad negativa känslor, inklusive ångest. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna. Högre risk för negativa känslor utlösta av yrkespåford stress återfinns inom Försvarsmakten, Polisen och Tullverket.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarsmakten	49,3	29,6	16,8	4,3
Kustbevakningen	57,2	26,1	13,6	3,1 (8)
Polisen	47,8	30,1	17,4	4,7
Brandförsvaret	71,9	21,0	6,6	<sup>1</sup>
Tullverket	52,4	26,7	17,8	3,1 (19)
Samtliga	52,5	28,1	15,8	3,7

**Tabell 20.** Procentandelen bland de olika first respondergrupperna som anger att yrkespåford stress bidrar till negativa emotioner, t ex ångest. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika myndigheterna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

Det är väl känt att stress bidrar till ångest och andra negativa emotioner, däremot saknas tidigare studier där first respondergrupper jämförs sinsemellan (Gilbar, Ben-Zur, & Lubin, 2010; Thomas et al., 2010; van Gelderen, Bakker, Konijn, & Demerouti, 2011).

### Yrkespåford stress leder sällan till att first responders undviker situationer

Tabell 21 visar att få av de svarande upplever att yrkespåford stress gör att de undviker situationer som utlöser negativa minnen. Undvikanden av situationer som påminner om tidigare negativa erfarenheter är ett problem för personer med posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), vilken är en psykiatrisk diagnos på tillstånd som kan utvecklas hos personer som utsats för eller bevittnat allvarliga trauman (Adler, Wright, Bliese, Eckford, & Hoge, 2008; Hoge, Terhakopian, Castro, Messer, & Engel, 2007; LeBlanc, Regehr, Jelley, & Barath, 2007).

Dock är det ett observandum att drygt var tionde svarande anger att yrkespåford stress leder till att de undviker situationer som utlöser negativa minnen. Det kan i praktiken innebära att en grupp first responders undviker vissa områden eller situationer, som på grund av att tidigare negativa erfarenheter inte bearbetats, upplevs som psykiskt jobbiga.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarsmakten	59,8	26,4	11,4	2,4 (32)
Kustbevakningen	63,2	28,0	7,2	<sup>1</sup>
Polisen	52,3	31,6	14,4	1,6 (14)
Brandförsvaret	66,7	25,3	7,5	<sup>1</sup>
Tullverket	53,7	30,3	14,0	2,0 (12)
Samtliga	57,8	28,4	11,9	1,9 (64)

**Tabell 21.** Procentandelen bland de olika first respondergrupperna som anger att yrkespåförd stress gör att de undviker situationer som utlöser negativa minnen. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika myndigheterna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Yrkespåförd stress orsakar koncentrationsstörningar hos var fjärde svarande

Tabell 22 visar att var fjärde first responder anger att yrkespåförd stress bidrar till koncentrationsstörningar. Det föreligger säkerställda skillnader mellan olika first respondergrupper.

Noterbart är att det är en mycket liten andel inom Brandförsvaret som anser att yrkespåförd stress leder till koncentrationsstörningar.

Koncentrationsstörningar är vanligt tecken på stress, både akut och långvarig (Komarovskaya et al., 2011; Nieuwenhuys & Oudejans, 2011).

I studier tillsammans med Polishögskolan i Solna fann vi att polisaspiranter som genomgick ett strukturerat stresshanterings- och prestationsförbättringsprogram under polisutbildningen, under ledning av polisens specialstyrkor, förbättrade sin koncentrations- och minneskapacitet jämfört med aspiranter som enbart genomgick den sedvanliga polisutbildningen (Arnetz, Arble, Backman, Lynch, & Lublin, 2012).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	38,2	29,4	28,1	4,3
Kustbevakningen	50,8	30,3	15,7	3,1 (8)
Polisen	33,2	32,5	28,3	6,1
Brandförsvaret	65,9	25,6	7,7	<sup>1</sup>
Tullverket	43,0	27,1	26,2	3,7 (23)
Samtliga	41,6	29,4	24,8	4,2

**Tabell 22.** Procent svarande som anger att yrkespåford stress leder till koncentrationsstörningar. Skillnaderna mellan first responder grupperna är statistiskt säkerställda.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Yrkespåford stress och mardrömmar

Det är ovanligt att yrkespåford stress leder till mardrömmar (Tabell 23). Fem procent av de svarande anger att så är fallet. Det föreligger mindre men statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Mardrömmar är en del i posttraumatiskt stressyndromet (PTSD). Däremot saknas det studier bland first responders där man undersökt eventuellt samband mellan yrkespåford stress och mardrömmar. Även om siffran 5% är låg, så utgör det ett observandum att den yrkespåforda stressen i sig kan leda till mardrömmar, utan att personen i fråga nödvändigtvis utvecklat PTSD-relaterade symptom i övrigt.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	75,0	20,6	3,7	0,7 (10)
Kustbevakningen	81,2	14,9	3,5 (9)	<sup>1</sup>
Polisen	64,4	26,7	7,8	1,0 (9)
Brandförsvaret	79,1	18,0	2,9 (11)	1
Tullverket	68,7	25,5	5,1	<sup>1</sup>
Samtliga	72,1	22,3	4,9	0,7 (24)

**Tabell 23.** Procent svarande som anger att yrkespåford stress leder till mardrömmar. Skillnaderna mellan first responder grupperna är statistiskt säkerställda.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Yrkespåford stress bidrar till att var femte inte njuter av det de tidigare njutit av

Tabell 24 redovisar procentandelen bland de svarande som anger att yrkespåford stress leder till att de inte längre njuter av saker de tidigare njutit av.

Det är väl känt att låggradig men långvarig stress kan leda till allt i från olika former av lågenergitillstånd till depression. Ett symptom på depression eller mildare former av nedstämdhet är avsaknad av glädje från saker man tidigare tyckte var roligt att göra. I föreliggande studie är det en relativt stor procentsats som anger att saker som tidigare skänkt dem glädje inte längre gör det på grund av yrkesrelaterad stress. Det finns inga exakta jämförelser i litteraturen vad avser relationen mellan yrkespåford stress och avsaknad av glädje. Däremot överensstämmer procenttalen i föreliggande undersökning med andelen first responders som i olika undersökningar klassificeras som deprimerade (Chen et al., 2006).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	50,1	25,9	19,3	4,7
Kustbevakningen	54,6	25,1	17,9	2,4 (6)
Polisen	43,1	29,7	22,0	5,2
Brandförsvaret	71,3	18,1	10,1	<sup>1</sup>
Tullverket	53,8	27,8	16,1	2,3 (14)
Samtliga	51,6	26,3	18,3	3,8

**Tabell 24.** Procentandelen first responder som anger att yrkespåford stress leder till att de inte njuter av saker de tidigare njutit av. Det föreligger statistiskt signifikanta skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Sjukdag och kompensationsledighet som strategi för att hantera yrkespåford stress

Tabellerna 25 och 26 visar att cirka 7 respektive 15% av de svarande anger att de tar en sjukdag respektive använder kompledighet för att återhämta sig från yrkespåford stress. De förekommer statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna i hur de använder dessa olika strategier för att hantera yrkespåford stress.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	92,2	4,8	2,1	0,8 (11)
Kustbevakningen	91,2	2,9 (7)	<sup>1</sup>	3,6 (8)
Polisen	85,4	7,7	4,3	2,5 (22)
Brandförsvaret	90,6	<sup>1</sup>	3,5 (13)	4,3
Tullverket	79,6	5,7	8,4	6,2
Samtliga	88,0	5,2	4,0	2,8

**Tabell 25.** Andelen (procent) first responders som anger att de tar en sjukdag för att hantera yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondergrupperna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

Det är väl känt att stress i arbetslivet ökar risken för att anställda sjukskriver sig samt att anti-stress program kan bidra till att minska sjuktagen (Anderzen & Arnetz, 2005). Föreliggande undersökning visar även att en mindre andel anställda använder sjukdagar som strategi för att återhämta sig från yrkespåford stress. En högre andel använder komplidighet för att hantera yrkespåford stress (Tabell 26).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	68,4	13,2	14,0	4,4
Kustbevakningen	92,8	4,2	<sup>1</sup>	<sup>1</sup>
Polisen	68,3	11,9	14,6	5,2
Brandförsvaret	91,3	5,4	3,0 (11)	<sup>1</sup>
Tullverket	74,8	10,3	12,3	2,5 (15)
Samtliga	73,6	10,9	11,9	3,6

**Tabell 26.** Andelen (procent) first responders som anger att de använder komplidighet för att hantera yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondergrupperna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Yrkespåford stress, rökning samt intag av alkohol och läkemedel

Överlag anger 4,2% av de svarande att de hanterar yrkespåford stress genom att röka mera. Det föreligger säkerställda skillnader mellan first respondergrupperna. Inom Brandförsvaret är siffran 3,4%, Försvarmakten 3,8%, Kustbevakningen 0,9%, Polisen 3,0% och Tullverket 8,6%.

Överlag är det ovanligt att first responders använder alkohol för att hantera yrkespåford stress. Enbart 2,5% av samtliga svarande anger att så är fallet. Det föreligger procentuellt små men statistiskt säkertällda skillnader mellan grupperna. Högst procentsiffra -3,7% - återfinns inom Polisen. Därefter följer Försvarmakten (2,5%), Tullverket (2,2%), Kustbevakningen (1,2%), Brandförsvaret (0,8%).

Det är något vanligare att first responders använder läkemedel för att hantera yrkespåford stress. Överlag anger 7,5% att de använder läkemedel för att hantera yrkespåford stress. Även här skiljer det sig mellan first respondergrupperna. Inom Tullverket anger 16,9% att de hanterar yrkespåford stress genom att använda läkemedel. Motsvarande siffror inom Försvarmakten är 4,1%; Kustbevakningen 7,8%; Polisen 5,8%; Brandförsvaret 8,5%.

Litteraturen visar att det finns ett samband mellan stress och rökvanor liksom ökat intag av alkohol och läkemedel (Indig, Eyeson-Annan, Copeland, & Conigrave, 2007; Waldron, 1977). Föreliggande studie bekräftar detta, men problemet förefaller begränsas framför allt till intag av alkohol för att hantera yrkespåford stress. Det finns anledning att vara observant på användningen av läkemedel för att hantera yrkespåford stress. Av föreliggande undersökning framkommer dock inte vilken typ av läkemedel som first responders använder för att motverka effekterna av yrkespåford stress.

## Hälsosamma strategier för att hantera yrkespåford stress

En viktig del i föreliggande undersökning är att identifiera hälsosamma och hållbara strategier som first responders använder för att hantera yrkespåford stress. I det följande kategoriseras de olika strategierna utifrån om de framför allt involverar den svarande själv, dennes familj och vänner, eller arbetsplatsen, inkl arbetskamrater och chefer.

## Personligt fokuserade strategier för att hantera yrkespåford stress

Tabell 27 redovisar andelen first responders som anger att fysisk aktivitet bidrar till att de bättre klarar av yrkespåford stress. Överlag anger en majoritet att fysisk aktivitet bidrar till att de bättre hanterar yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondergrupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	3,7	6,2	46,7	43,4
Kustbevakningen	5,5	6,9	43,1	44,5
Polisen	2,1	3,7	43,4	50,8
Brandförsvaret	4,2	3,6	43,2	49,0
Tullverket	6,9	8,9	46,5	37,8
Samtliga	3,9	5,7	45,2	45,1

**Tabell 27.** Andelen (procent) som anser att fysisk aktivitet gör att de bättre klarar av yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Tabell 28 redovisar andelen svarande som uppger att avslappningsövningar minskar den yrkespåforda stressen.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	28,5	23,6	39,2	8,6
Kustbevakningen	36,1	22,4	32,0	8,2
Polisen	22,1	28,7	41,7	7,3
Brandförsvaret	46,1	20,9	27,2	5,9
Tullverket	29,9	21,6	37,4	10,9
Samtliga	29,5	24,2	37,7	8,4

**Tabell 28.** Andelen svarande (procent) som anser att avslappningsövningar minskar den yrkespåforda stressen. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondergrupperna.

En relativt stor andel rapporterar att avslappningsövningar bidrar till att minska den yrkespåforda stressen .



Tabell 29 redovisar andelen svarande som använder s.k. österländska metoder, t ex yoga och meditation, för att handskas med yrkespåford stress. Generellt är det betydligt färre svarande som uppger att de använder österländska metoder, jämfört med ovan diskuterade metoder, för att hantera yrkespåford stress. På denna fråga föreligger det heller ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan de olika first respondergrupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	86,0	7,1	5,0	1,8 (21)
Kustbevakningen	86,0	6,8	6,3	<sup>1</sup>
Polisen	86,4	7,5	4,6	1,4 (11)
Brandförsvaret	87,1	7,0	4,7	<sup>1</sup>
Tullverket	81,9	6,8	8,3	3,0 (16)
Samtliga	85,6	7,1	5,5	1,8

**Tabell 29.** Procentandelen bland de svarande som uppger att de använder österländska metoder för att handskas med yrkespåford stress. Det föreligger inga statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondermyndigheterna.

Om något förefaller det vara färre bland first responders som använder österländska komplementära metoder jämfört med svenskar i stor, där siffror så höga som 30% har rapporterats.

Knappt varannan av de svarande anger att umgänge med husdjur motverkar yrkespåford stress (Tabell 30). Det föreligger säkerställda skillnader mellan olika first respondergrupper.

Det finns ett stort antal studier rörande djurs lugnande inverkan på människor och föreliggande studie bekräftar hur vanligt det är att djur upplevs motverka stress, i föreliggande fall yrkespåford stress (Morris, Grandin, & Irlbeck, 2011; Peacock, Chur-Hansen, & Winefield, 2012; Virues-Ortega & Buela-Casal, 2006; Walsh, 2009).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	42,3	14,0	29,3	14,5
Kustbevakningen	37,4	13,4	30,7	18,4
Polisen	35,8	16,3	32,0	15,9
Brandförsvaret	51,7	15,8	25,8	6,7
Tullverket	29,2	13,1	37,3	20,4
Samtliga	39,0	14,6	31,1	15,3

**Tabell 30.** Andelen (procent) som uppger att umgänge med husdjur motverkar yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

En stor andel (drygt 60%) first responders motverkar yrkespåford stress genom att sova tillräckligt (Tabell 31). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader bland de olika first respondergrupperna i användandet av sömn som motmedel mot yrkespåford stress.

Sömnfunktionen utgör en av kroppens mest basala mekanismer för att återhämta sig från stress och stärker motståndskraften mot dito. Sömnfunktionen störs lätt vid stress, framför allt vid s k förväntansstress, dvs oro inför saker i framtiden (Arnetz et al., 2012; Eriksen & Kecklund, 2007; Garbarino, De Carli, et al., 2002).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	9,4	28,4	48,8	13,3
<b>Kustbevakningen</b>	12,5	22,5	48,8	16,2
<b>Polisen</b>	9,8	23,5	46,9	19,8
<b>Brandförsvaret</b>	15,5	21,3	53,0	10,2
<b>Tullverket</b>	16,6	20,5	46,8	16,2
<b>Samtliga</b>	11,6	24,6	48,4	15,4

**Tabell 31.** Andelen (procent) av first responders som motverkar yrkespåford stress genom att sova tillräckligt. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Tabell 32 visar att generellt anger drygt 9% att de litar till sin spirituella/religiösa inställning för att återhämta sig från yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika grupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	79,6	11,4	7,7	1,4 (16)
<b>Kustbevakningen</b>	77,6	10,7	10,3	<sup>1</sup>
<b>Polisen</b>	80,2	11,7	6,6	1, 5 (12)
<b>Brandförsvaret</b>	81,0	12,1	4,6	2,3 (8)
<b>Tullverket</b>	70,7	18,3	9,8	<sup>1</sup>
<b>Samtliga</b>	78,2	12,7	7,6	1,5 (45)

**Tabell 32.** Procentandel av de svarande som uppger att de litar till sin spirituella/religiösa inställning för att återhämta sig från yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika myndigheterna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

### Familj-, vän-, fritid- och föreningsfokuserade strategier för att hantera yrkespåford stress

En annan grupp strategier för att hantera yrkespåford stress fokuserar på umgänge med familj och vänner liksom engagemang i föreningsliv samt göra diverse stimulerande och roliga saker på fritiden.

Tabell 33 redovisar betydelsen av familj och vänner för att återhämta sig från yrkespåford stress. Överlag svarar nära 90% av de svarande att umgänge med familj och vänner bidrar till att de snabbare återhämtar sig från yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Resultaten bekräftar det som framkom i fokusgruppsintervjuerna i fas 1 av föreliggande forskningsprogram. Det är väl känt att tillgång till socialt stöd är en viktig stressbuffert.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	5,2	10,5	54,4	30,0
Kustbevakningen	<sup>1</sup>	7,9	58,5	31,1
Polisen	3,2	9,3	52,8	34,6
Brandförsvaret	8,2	9,0	54,9	28,0
Tullverket	5,6	12,1	56,6	25,7
Samtliga	4,9	10,1	54,7	30,3

**Tabell 33.** Andelen (procent) bland first responders som anger att umgänge med familj och vänner bidrar till att de snabbare återhämtar sig från yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

Tabell 34 visar att en stor majoritet återhämtar sig från yrkespåford stress genom att göra roliga saker på fritiden. De föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Det är väl känt att stimulerande och positiva upplevelser kan motverka negativa effekter av stress. Understimulans i sig utgör en stressfaktor med liknande effekter på mentala och fysiologiska system som att ha för mycket att göra (Arnetz, Theorell, Levi, Kallner, & Eneroth, 1983).

2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	5,2	10,5	54,4	30,0
Kustbevakningen	<sup>1</sup>	7,9	58,5	31,1
Polisen	3,2	9,3	52,8	34,6
Brandförsvaret	8,2	9,0	54,9	28,0
Tullverket	5,6	12,1	56,6	25,7
Samtliga	4,9	10,1	54,7	30,3

**Tabell 34.** Andelen (procent) bland first responders som återhämtar sig från yrkespåford stress genom att göra stimulerande och roliga saker på fritiden. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

Samtal med närstående (partner-icke arbetskollega) utgör också en viktig källa till att hantera yrkespåford stress (Tabell 35). Generellt gör 65% av de svarande det, men procentandelen varierar mellan de olika first respondergrupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	18,3	19,7	46,0	16,0
Kustbevakningen	11,7	17,0	54,8	16,5
Polisen	8,8	14,1	49,0	28,1
Brandförsvaret	16,7	21,8	47,0	14,5
Tullverket	18,3	15,2	52,7	13,8
Samtliga	15,2	17,5	48,7	18,6

**Tabell 35.** Andelen (procent) bland first responders som återhämtar sig från yrkespåford stress genom att tala med närstående (partner-icke arbetskollega). Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Samtal med kompis, som ej är arbetskamrat, använder sig cirka 35% av som metod för att hantera yrkespåford stress (Tabell 36). Det föreligger små men statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	38,4	26,9	28,5	6,2
<b>Kustbevakningen</b>	30,8	32,5	31,2	5,5
<b>Polisen</b>	31,6	30,5	30,2	7,7
<b>Brandförsvaret</b>	38,9	27,8	30,0	3,2 (12)
<b>Tullverket</b>	33,2	28,4	31,1	7,3
<b>Samtliga</b>	35,2	28,6	29,8	6,4

**Tabell 36.** Andelen (procent) bland first responders som hanterar yrkespåford stress genom att tala med kompis, som inte också är arbetskamrat eller partner. Det föreligger små men statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Av tabell 37 framkommer att samtal med syskon, föräldrar etcetera är också en källa för att hantera yrkespåford stress, men det varierar statistiskt signifikant mellan grupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	47,6	28,1	20,0	4,3
<b>Kustbevakningen</b>	42,5	27,0	26,2	4,3
<b>Polisen</b>	37,0	27,7	26,7	8,5
<b>Brandförsvaret</b>	49,5	25,7	19,5	5,3
<b>Tullverket</b>	41,4	24,3	26,1	8,1
<b>Samtliga</b>	35,2	28,6	29,8	6,4

**Tabell 37.** Andelen (procent) bland first responders som hanterar yrkespåford stress genom att tala med syskon, föräldrar etcetera. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Medlemskap i klubbar, sammanslutningar och organisationer utgör en annan viktig källa för first responders för att återhämta sig från yrkespåford stress. Tabell 38 redovisar att överlag anger cirka var tredje first responder att de använder denna resurs för återhämtning. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna – högst andel återfinns inom Försvarmakten och Tullverket.

2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	53,1	17,5	24,7	4,7
Kustbevakningen	58,4	17,2	19,1	5,3
Polisen	57,4	18,3	19,5	4,8
Brandförsvaret	60,2	14,6	20,1	5,2
Tullverket	46,1	16,3	31,8	5,9
Samtliga	54,2	17,2	23,7	5,0

**Tabell 38.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som anger att medlemskap i klubb/sammanslutning/organisation gör att de snabbare återhämtar sig från yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

### Arbetsrelaterade strategier för att hantera yrkespåford stress

Arbetsplatsens och arbetsuppgifterna utgör inte enbart en källa till stress utan även en av de viktigaste källorna för att hantera yrkespåford stress hos first responders (Arnetz et al., 2012).

Tabell 39 visar att nära 70% av first responders hanterar yrkespåford genom att tala med en kollega. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Oavsett first respondergrupp anger en majoritet bland de svarande att kollegor utgör en viktigt källa för att hantera yrkespåford stress.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	17,3	20,8	53,7	8,2
Kustbevakningen	19,7	11,1	51,2	18,0
Polisen	9,3	10,4	59,4	20,9
Brandförsvaret	18,5	8,3	57,5	15,6
Tullverket	25,5	15,4	49,0	10,1
Samtliga	16,9	15,1	54,6	13,3

**Tabell 39.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som anger att de hanterar yrkespåford stress genom att tala med en kollega. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

En relativt stor andel first responders hanterar yrkespåford stress genom att tala med chefen (Tabell 40). Generellt anger 40% av de svarande att de använder den strategin, även om det skiljer sig signifikant åt mellan de olika first respondergrupperna.

2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	28,3	29,6	37,8	4,3
<b>Kustbevakningen</b>	29,3	28,5	37,2	5,0
<b>Polisen</b>	31,8	33,1	30,6	4,5
<b>Brandförsvaret</b>	32,3	20,0	39,7	8,0
<b>Tullverket</b>	36,3	25,0	33,3	5,4
<b>Samtliga</b>	31,1	28,6	35,3	5,0

**Tabell 40.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som anger att de hanterar yrkespåford stress genom att tala med chefen. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

I litteraturen framkommer att bägge ovan nämnda strategier motverkar stress (Nagami, Tsutsumi, Tsuchiya, & Morimoto, 2010; Teo, Yeung, & Chang, 2012; Tsang, Chen, Wang, & Tai, 2012).

Tabell 41 redovisar den procentuella fördelningen bland de svarande på påståendet att ”jag har en bra relation till min närmaste chef.” Eftersom chefen är en viktig källa för att hantera yrkespåford stress är det viktigt att ha en bra relation. Vidare visar forskningen att chefen utgör en viktig resurs till att hantera yrkespåford stress (Morano, 1993; Sweeney, 2009; Woodward et al., 2000). Som framgår av tabellen uppger den stora majoriteten, knappt 85%, att de har en bra relation till närmaste chefen.

Det föreligger ett starkt och statistiskt signifikant samband mellan att ha en bra relation till chefen och ange att chefen är en viktig källa för att hantera yrkespåford stress. Av de som anger att de i hög grad har en bra relation till chefen uppger 59% att chefen är resurs för att hantera yrkespåford stress. Av de svarande som inte alls har en bra relation till chefen är motsvarande siffra knappt 9%.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	4,4	8,6	44,0	42,9
<b>Kustbevakningen</b>	5,0	10,1	46,1	38,8
<b>Polisen</b>	7,9	11,9	45,2	35,0
<b>Brandförsvaret</b>	10,2	6,8	43,6	39,4
<b>Tullverket</b>	6,7	13,3	45,1	34,9
<b>Samtliga</b>	6,4	10,2	44,6	38,8

**Tabell 41.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som anger att de har en bra relation till närmaste chefen. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

### Semester bidrar till återhämtning för flertalet first responders

Tabell 42 visar att en mycket stor majoritet av de svarande, även om det varierar statistiskt signifikant mellan first respondergrupperna, anger att semester bidrar till att de återhämtar sig från yrkespåford stress.

Semesterns betydelse för återhämtning är förvånansvärt lite utforskad. Den forskning som finns visar att kort såväl som lång semester bidrar till återhämtning i termer av självskattad hälsa och välbefinnande. Däremot varar effekten enbart någon vecka efter återgång i arbetet, oavsett längden på semestern (de Bloom, Geurts, & Kompier, 2011; de Bloom, Geurts, Sonnentag, et al., 2011; de Bloom et al., 2009). Forskningen visar även att om man jobbar mycket intensivt under flera månader så räcker inte en lång svensk sommarsemester till att återhämta sig fullständigt (Rissler, 1977).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	4,3	5,7	45,2	44,7
Kustbevakningen	8,4	5,9	46,0	39,7
Polisen	3,6	3,0	37,5	55,9
Brandförsvaret	16,7	6,7	46,1	30,5
Tullverket	12,6	6,0	44,5	36,9
Samtliga	7,2	5,2	43,3	44,4

**Tabell 42.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som anger att semester bidrar till återhämtning från yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

### Kognitiva strategier för att handskas med yrkespåford stress

De svarande anger en rad olika mentala eller kognitiva strategier för att handskas med yrkespåford stress. De flesta av dessa är proaktiva och ändamålsenliga. Men några av teknikerna bygger på att undvika eller förtränga den yrkespåforda stressen, vilket i längden är en ineffektiv och icke hälsobefrämjande strategi (Levy, Nicholls, & Polman, 2011; A. Nicholls, Polman, Morley, & Taylor, 2009; A. R. Nicholls, Backhouse, Polman, & McKenna, 2009; A. R. Nicholls, Jones, Polman, & Borkoles, 2009; A. R. Nicholls, Polman, Levy, Taylor, & Copley, 2007; A. R. Nicholls & Polman, 2007, 2008; Polman, Borkoles, & Nicholls, 2010; Polman, Nicholls, Cohen, & Borkoles, 2007).

Tabell 43 visar att överlag anger nära 70% av de svarande att de vid yrkespåford stress fokuserar på att åtgärda orsakerna till stressen. Det föreligger relativt små men statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.



Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	9,1	21,6	57,2	12,2
<b>Kustbevakningen</b>	10,2	21,2	56,6	11,9
<b>Polisen</b>	9,2	26,2	51,8	12,8
<b>Brandförsvaret</b>	15,8	18,7	53,2	12,4
<b>Tullverket</b>	13,4	21,8	54,1	10,7
<b>Samtliga</b>	10,7	22,5	54,8	12,1

**Tabell 43.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som vid yrkespåford stress fokuserar på att åtgärda orsakerna till den. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

Tabell 44 redovisar att en stor andel av first responders hanterar yrkespåford stress genom att fokusera på det positiva i yrket. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Genom att fokusera på det positiva i yrket förstärks även positiva emotioner vilket är fördelaktigt ur bl a välbefinnande- och prestationssynpunkt, dock utan att för den skull undvika negativa aspekter, som också måste bearbetas (Nichols, Polman, & Levy, 2012).

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	5,8	16,0	63,7	14,4
<b>Kustbevakningen</b>	5,0	8,8	63,7	22,5
<b>Polisen</b>	5,4	14,6	62,1	17,9
<b>Brandförsvaret</b>	7,4	9,6	63,4	19,7
<b>Tullverket</b>	6,4	13,5	59,4	20,7
<b>Samtliga</b>	5,9	14,0	62,5	17,6

**Tabell 44.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som hanterar yrkespåford stress genom att fokusera på det positiva i yrket. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

## 6 av 10 har tillgång till avlastningssamtal ("defusing") vid behov

Med avlastningssamtal, s k "defusing", avses samtal om mera vardagliga men återkommande former av stress, som man ventilerar med kollegor eller andra som är insatta i arbetet (Blythe & Stivarius, 2004; Eubank, Zeckhausen, & Sobelson, 1991; Fillion, Clements, Averill, & Vigil, 2002; Jossi, 1999). I den vetenskapliga litteraturen finns dock ingen skarp gräns mellan "defusing" och "debriefing". Med "defusing" avses här en lättare form för att bearbeta arbetsrelaterade upplevelser jämfört med

”debriefing”, som erbjuds efter exponering för kraftiga trauman, t ex katastrofer och skottväxlingar. Vid fokusgruppsintervjuerna under fas 1 av forskningsprogrammet framkom att first responders lade stor vikt på regelbunden ”defusing”, helst vid slutet av arbetsdagen tillsammans med sina kollegor.

Av tabell 45 framgår att 60% av de svarande har tillgång till avlastningssamtal, ”defusing”, vid behov. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	25,4	22,9	33,0	18,7
Kustbevakningen	13,0	10,2	29,7	47,2
Polisen	12,3	17,0	39,9	30,8
Brandförsvaret	6,7	11,7	40,7	40,9
Tullverket	37,2	25,6	26,6	10,6
Samtliga	20,5	19,4	34,5	25,6

**Tabell 45.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som har tillgång till avlastningssamtal (”defusing”) vid behov. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

### Majoriteten har inte tillgång till regelbunden handledning i sitt arbete

Tillgång till regelbunden handledning i arbetet är betydligt mera ovanligare jämfört med tillgång till avlastningssamtal vid behov. Överlag har knappt var tredje tillgång till regelbunden handledning i arbetet. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna (Tabell 46). Det är betydligt vanligare med tillgång till handledning bland anställda inom Brandförsvaret och Tullverket jämfört med de andra tre first respondermyndigheterna.

Ordet handledning är inte direkt översättningsbart till engelska, vilket begränsar jämförelser med internationella studier. Om man expanderar termen till att även innefatta mentorskap så finns en hel del studier. Dock fokuserar de flesta på andra yrkesgrupper, t ex hälso- och sjukvårdspersonal, och det saknas siffror som belyser hur pass vanligt förekommande det är (Chung & Kowalski, 2012; Kram & Hall, 1989; Leao, Martins, Menezes, & Bellodi, 2011; Lopez, Johnson, & Black, 2010; Mulvey, 2012).

2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	45,5	31,7	19,7	3,1
Kustbevakningen	29,0	42,4	22,4	6,3
Polisen	40,7	35,1	19,3	4,9
Brandförsvaret	29,0	33,0	34,0	4,0
Tullverket	35,5	30,3	28,9	5,3
Samtliga	39,5	33,3	23,0	4,3

**Tabell 46.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som har tillgång till regelbunden handledning i arbetet. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

### Stort intresse att lära sig andra sätt att hantera yrkespåförd stress

Av tabell 47 framgår att det finns ett stort intresse bland de svarande att lära sig andra sätt att hantera yrkespåförd stress. Drygt 65% anger att de är intresserade av dito. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	13,7	22,6	40,9	22,7
Kustbevakningen	14,6	23,1	37,7	24,5
Polisen	8,2	21,3	41,5	29,0
Brandförsvaret	20,8	22,4	39,0	17,9
Tullverket	15,0	16,0	41,5	27,5
Samtliga	13,2	21,1	40,8	24,9

**Tabell 47.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som anger att de skulle ha nytta av att lära sig andra sätt att hantera yrkespåförd stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

Föreliggande undersökning, liksom en rad tidigare mindre studier, har funnit att yrkespåförd stress utgör en betydande utmaning för first responders. Det saknas dock tidigare undersökningar som specifikt frågar om intresset att lära sig andra sätt att hantera yrkespåförd stress. I föreliggande undersökning torde det höga procenttalet som önskar lära sig nya alternativa strategier för att hantera stress indikera att de i dag tillgängliga gängse metoderna inte är tillräckliga.

### Majoriteten planerar att fortsätta i yrket

Tabellerna 48 – 50 redovisar utfallet på frågor som avser att fånga first responders framtida arbetsplaner, funderingar på att sluta i arbetet samt behov av ett ”frår” för att återhämta sig. Överlag framkommer en positiv bild där de flesta planerar att vara kvar i yrket, inte har planer på att sluta och uttrycker begränsat behov av att ta ett ”friår” för att

2012-10-04

återhämta sig. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna på samtliga av dessa tre frågor.

Tabell 48 redovisar resultat på frågan om man planerar att fortsätta inom yrket i minst 10 år till, eller tills dess man går i pension.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	11,6	11,2	33,5	43,7
<b>Kustbevakningen</b>	6,1	11,8	29,4	52,7
<b>Polisen</b>	5,6	7,6	30,0	56,9
<b>Brandförsvaret</b>	7,2	8,0	25,8	59,0
<b>Tullverket</b>	9,6	10,4	26,2	53,9
<b>Samtliga</b>	8,8	9,8	30,2	51,2

**Tabell 48.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som planerar att fortsätta inom sitt yrke i minst 10 år till, eller till dess de går i pension. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

Tabell 49 visar att andelen som skulle sluta i sitt first responderyrke nu om de hade möjlighet. Cirka var tredje first responder anger att så är fallet. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika myndigheterna. I en amerikansk undersökning som presenterades 2011 av managementbolaget Mercer angav 32% att de var tillräckligt missnöjda med arbetssituationen för att vilja säga upp sig. Denna siffra är förvånansvärt lik den som framkommer i föreliggande undersökning. Andra studier som projektledaren genomfört finner också procentsiffror som motsvarar dem som återfinns i tabellen nedan. Dvs, det finns inga tecken på att first responders som grupp avviker från den arbetande befolkningen i stort vad gäller önskemål om att sluta i yrket.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
<b>Försvarmakten</b>	35,1	22,7	19,0	23,2
<b>Kustbevakningen</b>	51,6	16,9	16,1	15,3
<b>Polisen</b>	55,5	16,6	13,0	14,8
<b>Brandförsvaret</b>	55,3	19,6	14,8	10,3
<b>Tullverket</b>	42,2	18,7	19,0	20,1
<b>Samtliga</b>	44,9	19,7	16,8	18,5

**Tabell 49.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som skulle sluta sitt arbete nu om de hade möjlighet. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

Av tabell 50 framkommer att var femte svarande anser att de skulle behöva ta ett ”friår” för att återhämta sig från yrkespåford stress. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	62,0	20,8	8,6	8,0
Kustbevakningen	63,6	16,5	11,4	8,5
Polisen	59,8	19,2	11,1	10,0
Brandförsvaret	71,0	12,9	8,8	7,4
Tullverket	55,1	15,3	14,4	15,3
Samtliga	61,4	18,2	10,4	10,0

**Tabell 50.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som anser att de skulle behöva ta ett "friår" för att återhämta sig från yrkespåford stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

### Vanligt med faror och risker i arbetet

Som framgår av tabell 51 är det vanligt att first responders i yrket utsätts för uppenbar fara, eller verklig risk för det egna livet, allvarlig kroppsskada eller hot mot den egna hälsan eller andras hälsa. Ovan erfarenheter uppfyller kraven som ställs för att en person skall anses varit utsatt för tillräckligt kraftfullt eller potentiellt allvarligt trauma för att uppfylla exponeringskriterierna för att diagnostiseras med posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) givet att det föreligger psykiatriska symptom. Dessa siffror är betydligt högre än vad som framkommer i undersökningar av den arbetande befolkningen i stort. Utsattheten i arbetet är än viktig och ständigt närvarande yrkespåford stressor, som skiljer first responders från de flesta andra yrkesgrupper.

I föreliggande undersökning svarar 60% att de varit utsatta för faror och risker i arbetet. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan olika first respondergrupper. Det är vanligast inom Polisen och Brandförsvaret att varit utsatta för faror och risker.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	32,0	19,5	20,5	28,0
Kustbevakningen	25,2	22,5	26,0	26,4
Polisen	5,8	8,8	23,2	62,3
Brandförsvaret	13,8	16,8	29,5	39,9
Tullverket	31,1	21,4	24,9	22,7
Samtliga	22,5	16,9	23,4	37,2

**Tabell 51.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som anger att de i sitt yrke varit utsatta för uppenbar fara, eller verklig risk för sitt eget liv, allvarlig kroppsskada, eller hot mot den egna hälsan eller andras hälsa. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

### Flertalet klarar av att hantera trauma utan att utveckla PTSD

Bland de som i arbetet varit utsatta för faror och risker i arbete anger cirka 10% att de reagerade på situationen med intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck (Tabell 52). Dylika reaktioner ökar risken för att framgent utveckla PTSD-liknande symptom. Bland anställda inom Polisen och Tullverket anger cirka 15% att så är fallet. Skillnaderna mellan myndigheterna är statistiskt säkerställda.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	62,9	31,5	3,9	1,7
Kustbevakningen	59,5	31,1	8,6	<sup>1</sup>
Polisen	44,8	39,7	9,9	5,6
Brandförsvaret	51,0	39,1	7,9	2,0 (7)
Tullverket	48,0	37,2	9,8	5,0
Samtliga	53,5	35,7	7,4	3,3

**Tabell 52.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som reagerade på hotfulla situationer med intensiv rädsla, hjälplöshet, eller skräck. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

Ett av kardinalsymptomen vid PTSD är att återuppleva traumatiska upplevelser i sina drömmar och tankar. Tabell 53 redovisar andelen bland de olika first respondergrupperna som gör det. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika myndigheterna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	61,2	29,3	7,9	1,6 (16)
Kustbevakningen	57,6	28,6	9,9	3,9 (8)
Polisen	46,2	33,8	16,0	4,1
Brandförsvaret	56,3	31,2	9,6	2,9 (10)
Tullverket	52,1	27,5	14,1	6,2
Samtliga	54,4	30,5	11,6	3,4

**Tabell 53.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som ofta återupplever traumatiska händelser i sina drömmar och tankar. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

Som framgår av tabell 53 är det lång ifrån alla som utsatts för allvarliga eller potentiella trauman som utvecklar PTSD. Andra studier visar också på en mycket stor variation – mellan 7% till 60% – i andelen som utvecklar PTSD-liknande symptom efter trauman (Grieger et al., 2006; Hoge et al., 2004, 2008; Hoge et al., 2007; Jamil, Hamdan, Grzybowski, & Arnetz, 2011).

Av tabell 54 framgår att den stora majoriteten av de svarande utan svårigheter klarar av att hantera traumatiska upplevelser. Dock anger nära 5% att de har svårt att hantera traumaupplevelser. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	69,5	27,4	2,3	0,7 (7)
Kustbevakningen	64,5	30,5	4,5	<sup>1</sup>
Polisen	57,1	37,1	5,4	<sup>1</sup>
Brandförsvaret	66,6	31,7	1,8 (6)	<sup>1</sup>
Tullverket	55,6	37,4	6,1	<sup>1</sup>
Samtliga	62,9	32,6	3,9	0,6 (16)

**Tabell 54.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som har svårt att handskas med traumatiska händelser. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

<sup>1</sup>Vid låga tal, 6 svarande eller färre, anges ej procenttal eller absolut antal svarande.

I den befintliga litteraturen saknas det information om hur vanligt det är att traumaexponerade personer har svårt att handskas med händelser. Fokus har hittills varit på att mera beskriva förekomst av PTSD-liknande symptom än att studera hur drabbade klarar av att hantera trauma upplevelser.

### Posttraumatisk utveckling

Traditionellt har mycket av traumaforskningen fokuserat på negativa effekter av trauma. Under senare år noteras dock ett växande intresse för vad som benämns ”posttraumatisk utveckling” – post-trauma growth. En majoritet bland de svarande i föreliggande undersökning anger att de utvecklats som resultat av att de i arbetet varit utsatta för faror och risker. Således anger över 70% av de svarande att de ser till att ta bättre vara på sina liv (Tabell 55). Över 80% uppger att de kan hantera svårigheter bättre (Tabell 56). Slutligen anger över 70% som varit med om faror och risker i arbetet att de njuter mera av vardagen (Tabell 57). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna i hur man svarat på frågorna om posttraumatisk utveckling.

2012-10-04

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	11,0	19,2	54,3	15,5
Kustbevakningen	12,4	19,2	47,2	21,2
Polisen	7,4	16,5	57,8	18,3
Brandförsvaret	10,2	13,5	56,2	20,1
Tullverket	19,3	15,5	43,5	21,7
Samtliga	11,2	17,1	53,4	18,3

**Tabell 55.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som uppger att traumatiska upplevelser lett till att de tar bättre vara på sina liv. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	4,5	16,8	66,2	12,5
Kustbevakningen	4,8	16,2	68,6	10,5
Polisen	2,2 (19)	11,8	71,2	14,8
Brandförsvaret	4,0 (14)	6,4	76,0	13,6
Tullverket	5,3	13,4	71,2	10,1
Samtliga	3,9 (113)	13,5	69,8	12,8

**Tabell 56.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som uppger att traumatiska upplevelser lett till att de hanterar svårigheter bättre. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Myndighet	Stämmer inte alls	Stämmer inte ssk bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt och hållet
Försvarmakten	7,8	21,4	52,1	18,7
Kustbevakningen	3,3 (7)	23,1	55,7	17,9
Polisen	5,7	23,8	50,6	19,8
Brandförsvaret	4,0 (14)	14,2	56,9	24,9
Tullverket	6,2	14,5	57,0	22,3
Samtliga	6,2	20,2	53,3	20,3

**Tabell 57.** Andelen i procent bland de olika first respondergrupperna som uppger att traumatiska upplevelser lett till att de njuter mera av vardagen. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.



### **First responders hälsa, välbefinnande och arbetsintensitet jämfört med andra kunskapsmedarbetare**

I det följande jämförs first responders i föreliggande undersökning med flera hundra kunskapsmedarbetare inom media och informationsteknologi, som ingick i en annan av projektledarens studier.

Självklart krävs det försiktighet när en så pass unik grupp som first responders, med sina speciella arbetsförhållanden och urvalskriterier, jämförs med en annan grupp kunskapsmedarbetare. Jämförelsen bidrar dock till att sätta föreliggande resultat, inte minst vad gäller hälsa och stress-relaterade symptom i ett externt perspektiv.

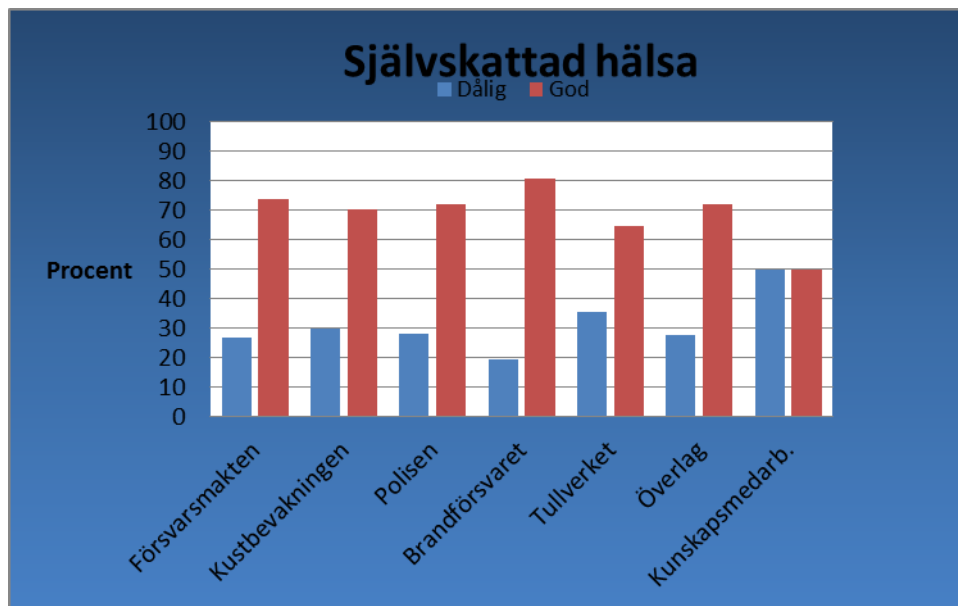
### **First responders skattar sin hälsa som mycket god jämfört med andra**

Självskattad hälsa handlar om hur individen bedömer den egna hälsan. Det finns mycket forskning om självskattad hälsa och det föreligger ett starkt samband mellan att skatta den egna hälsan som god och framtida faktisk hälsa (Halford, Ekselius, Anderzen, Arnetz, & Svardsudd, 2010; Hasson, Arnetz, Jelveus, & Edelstam, 2004; Hasson, Arnetz, Theorell, & Anderberg, 2006).

I föreliggande undersökning skattas hälsan överlag som mycket god – medelvärde på 7,2 på en tiogradig skala. Siffran 1 på skalan indikerar att den svarande skattar hälsan som mycket dålig. Siffran 10 att hälsan skattas som mycket god. Riktvärdet för god hälsa på skalan är 7,0 eller högre. I en studie av flera hundra avancerade kunskapsmedarbetare var medelvärdet för den självskattade hälsan lägre än i föreliggande undersökning – 6,6.

I figur 2 jämförs antalet first responder som skattar hälsan som god, dvs 7 eller bättre på den 10-gradiga skalan (72,2%) med de som skattar den som dålig (27,8%) i respektive grupp. Även om den övergripande hälsan är mycket god hos first respondermyndigheterna föreligger det statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika grupperna. Bland gruppen kunskapsmedarbetare är det 50% som skattar hälsan som god.

Resultatet visar således att jämfört med en grupp av andra kunskapsmedarbetare skattar first responders hälsan som mycket god. Det kan dock troligtvis till stora delar förklaras av att first responders väljs ut bland en grupp som redan från början är friskare, samt ägnar väsentlig tid åt hälsostärkande aktiviteter. Trots detta skattar knappt var tredje first responder att hälsan är sämre än optimalt. Eftersom first responderyrket ställer höga krav på god hälsa utgör dessa resultat ett observandum.



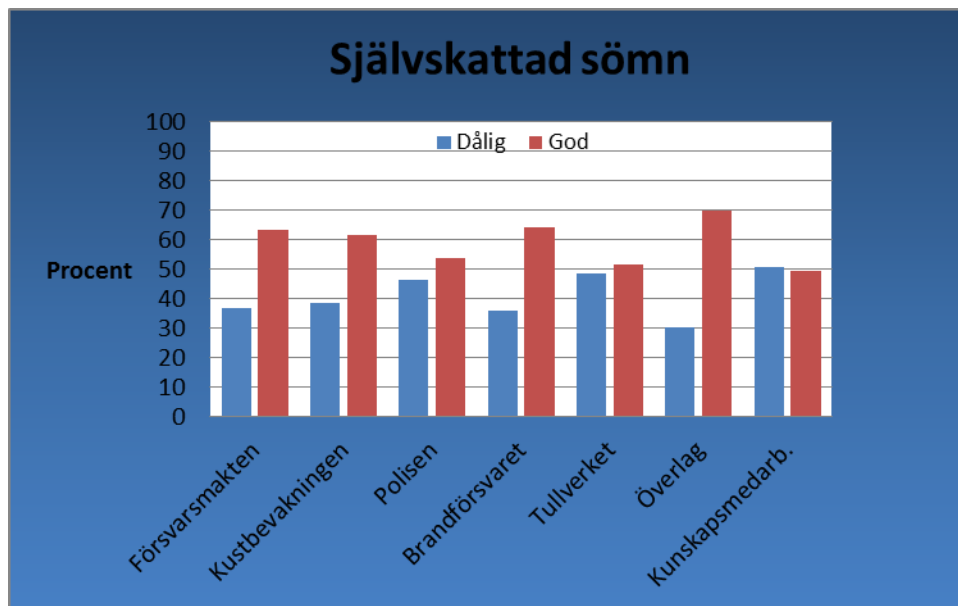
**Figur 2.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som skattar hälsan som god (röd stapel – den högra stapeln ovanför respektive myndighet) respektive dålig (blå stapel – till vänster). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Samtliga first respondergrupper skatta dock hälsan som bättre jämfört med kunskapsmedarbetare.

### Sömnkvaliteten skattas något bättre än hos kunskapsmedarbetare

Sömnen spelar en avgörande roll för att återhämta sig från stress liksom för att bevara motståndskraften mot dito. Sömnstörningar är ofta ett tidigt tecken på stress.

I föreliggande studie skattar first responders sömnkvaliteten till i genomsnitt 6,7 på den tiogradiga skalan. Motsvarande för jämförelsegruppen kunskapsmedarbetare är 6,4, dvs något men inte påtagligt lägre. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Figur 3 visar andelen bland first respondergrupperna, resp jämförelsegruppen med andra kunskapsmedarbetare, som skattar sömnen som god (7 eller högre) respektive dålig. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna med avseende på andelen som skattar sömnen som god respektive dålig. Med undantag för first responders inom Tullverket, är det procentuellt fler bland de fyra övriga first respondergrupper som skattar sömnen som god jämfört med jämförelsegruppen.



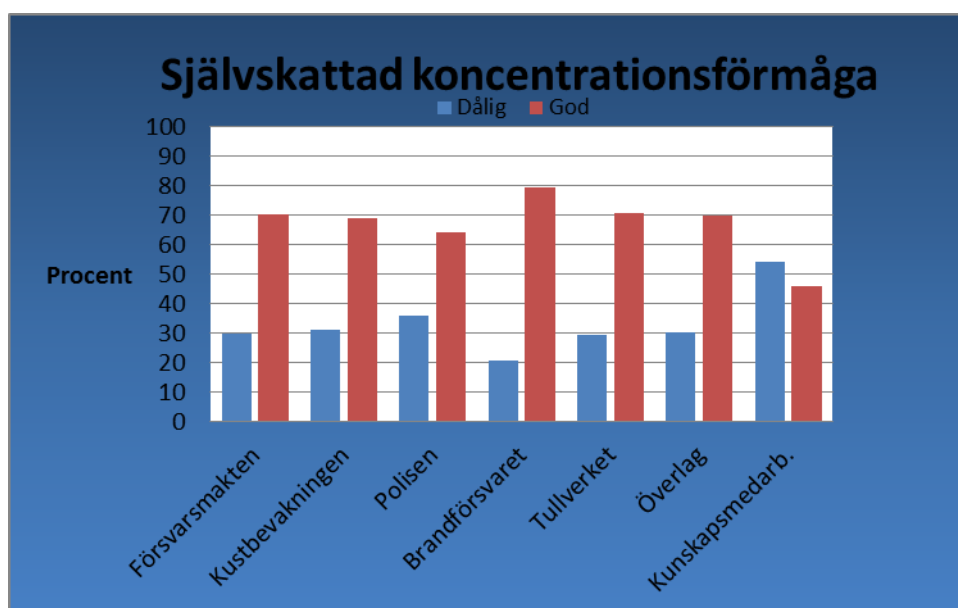
**Figur 3.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som skattar sömnen som god (röd stapel – den högra ovanför respektive myndighet) respektive dålig (blå stapel – till vänster). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Samtliga first respondergrupper, med undtag för Tullverket, skattar sömnen som bättre jämfört med kunskapsmedarbetare.

### Koncentrationsförmågan är bättre än för andra kunskapsmedarbetare

Koncentrationsförmågan är central för att fungera effektivt i sitt arbete. Den är också en bra och tidig indikator på stress. Stress leder till att koncentrationsförmågan försämras tidigt i stressprocessen.

I föreliggande undersökning skattar first responders koncentrationsförmågan till 7,2, på ovan beskrivna tiogradiga skala. Medelvärde överskrider det rekommenderade värdet 7,0. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Kunskapsmedarbetare skattar koncentrationsförmågan till i genomsnitt 6,5, vilket är betydligt lägre.

Figur 4 redovisar procentandelen bland de olika first respondergrupperna respektive jämförelsegruppen av kunskapsmedarbetare som skattar koncentrationsförmågan som god, dvs skattar den som 7 eller högre, respektive dålig. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna, men det är procentuellt flera bland samtliga first respondergrupper som skattar koncentrationsförmågan som god jämfört med kunskapsmedarbetare.



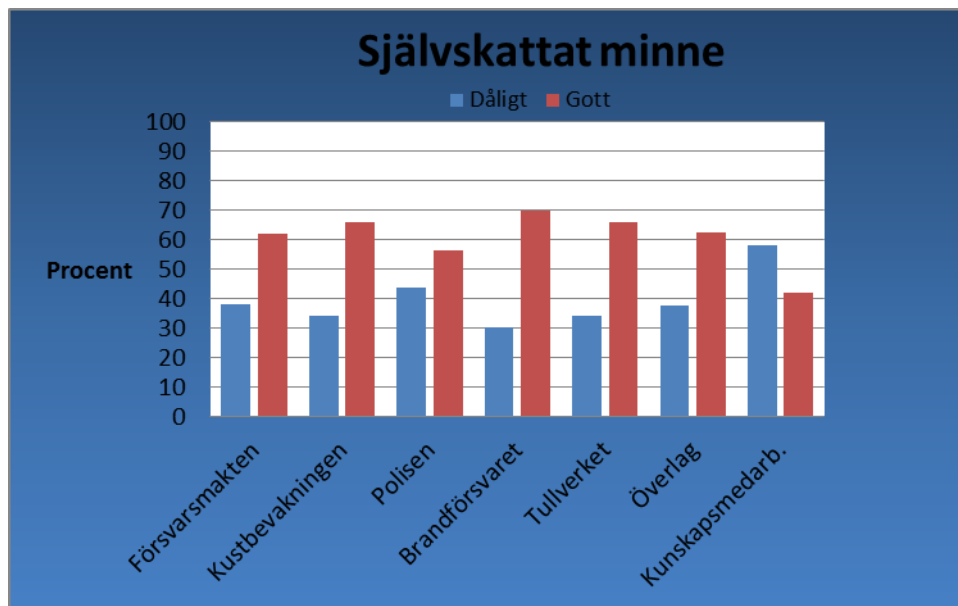
**Figur 4.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som skattar koncentrationsförmågan som god (röd stapel – den högra ovanför respektive myndighet) respektive dålig (blå stapel – till vänster). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Samtliga first respondergrupper skattar den egna koncentrationsförmågan som högre jämfört med jämförelsegruppen kunskapsmedarbetare.

### Minnet skattas något bättre än för andra kunskapsmedarbetare

Minnet påverkas av en rad komplexa faktorer, inklusive långvarig stress, sänkt välbefinnande, störd sömn och dålig återhämtning, liksom social understimulans och nedstämdhet. Minnet är således en viktig övergripande indikator på first responders kognitiva kapacitet och hälsa.

I föreliggande studie skattar first responders minnet i genomsnitt till 6,9 på den tiogradiga skalan. Riktvärdet för minnet är satt till 7,0. Således skattas minnet över lag som relativt gott. Det föreligger skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Jämförelsegruppen kunskapsmedarbetare skattar minnet i genomsnitt något lägre – 6,3.

Figur 5 redovisar andelen inom de olika first respondergrupperna respektive jämförelsegruppen med kunskapsmedarbetare som skattar minnet som gott, dvs 7 eller högre, respektive dåligt, dvs lägre än 7. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Bland first respondergrupperna är det en högre andel som skattar minnet som gott jämfört med andra kunskapsmedarbetare.



**Figur 5.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som skattar minnet som gott (röd stapel – den högra ovanför respektive myndighet) respektive dåligt (blå stapel – till vänster). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Samtliga first respondergrupper skattade den egna koncentrationsförmågan som bättre jämfört med jämförelsegruppen kunskapsmedarbetare.

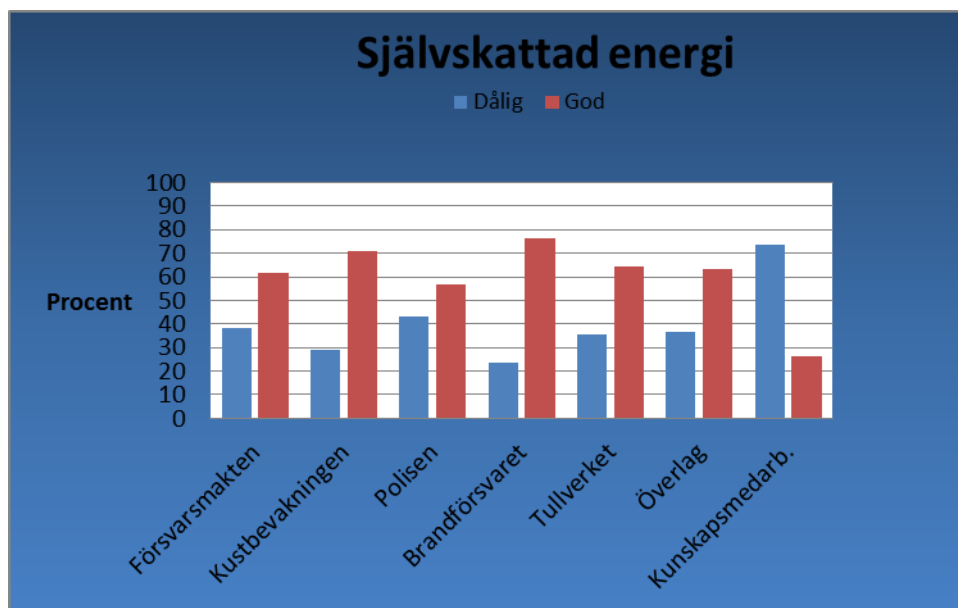
### First responders energinivå är högre än hos andra kunskapsmedarbetare

Självsfattad energi är ett övergripande mått, som på ett enkelt men pålitligt sätt fångar en persons övergripande mentala och fysiska energi. Energin motsvarar en persons samlade kraft att åstadkomma uppsatta mål. Arbetsrelaterad utmattning, s k ”burnout” innebär att en person tappat så mycket energi att hans/hennes förmåga att uträtta saker och ting är kraftigt begränsad.

Självsfattad energi sjunker vid lågradig men långvarig stress utan effektiv återhämtning. Låga värden på självsfattad energi, under 40 på en tiogradig skala, indikerar att en person med stor sannolikhet är deprimerad. Dock är s k lågenergitillstånd, dvs tillstånd där en person skattar den egna energin som lägre än riktvärdet för god energi, 7,0 men högre än 4,0, mera vanligt förekommande än riktigt låga energiskattningar, dvs skattningar under 4,0.

I föreliggande undersökning skattar first responders i genomsnitt energin till 6,8 jämfört med 5,7 hos gruppen kunskapsmedarbetare. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna i egenskattad energinivå.

Andelen bland de olika first respondergrupperna som skattar energin som god, dvs 7 eller högre, varierar statistiskt signifikant, men den är för samtliga grupper högre än för jämförelsegruppen av kunskapsmedarbetare (Figur 6).



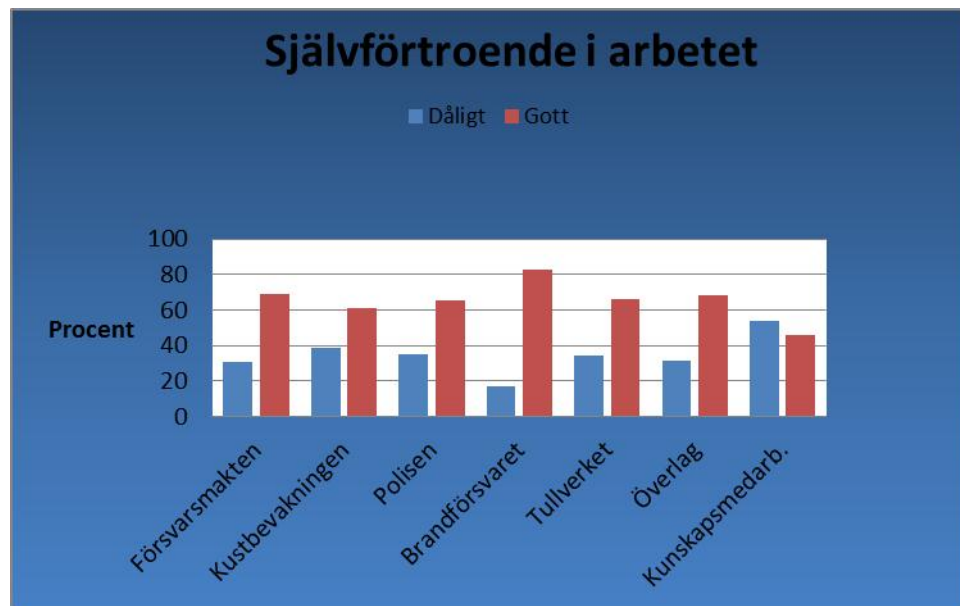
**Figur 6.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som skattar energin som god (röd stapel – den högra ovanför respektive myndighet) respektive dålig (blå stapel – till vänster). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Samtliga first respondergrupper skattar den egna energin som högre jämfört med jämförelsegruppen kunskapsmedarbetare.

### First responder skattar högt självförtroende i arbetet jämfört med kunskapsmedarbetare

Självförtroendet i arbetet är en viktig resurs för att kunna hantera de krav och utmaningar som arbetet bjuder. Personer med lågt självförtroende reagerar lättare med stress på utmaningar. Riktvärdet för gott självförtroende på föreliggande tiogradiga skala är 7,5.

First responders skattar högt på skalan för självförtroende i arbetet – genomsnittlig skattning är 7,9. Detta skall jämföras med 7,0 för kunskapsmedarbetarna. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna.

Figur 7 redovisar andelen i respektive first respondergrupp samt referensgruppen med kunskapsmedarbetare som skattar självförtroendet i arbetet som gott, dvs 7,5 eller högre, respektive dåligt.

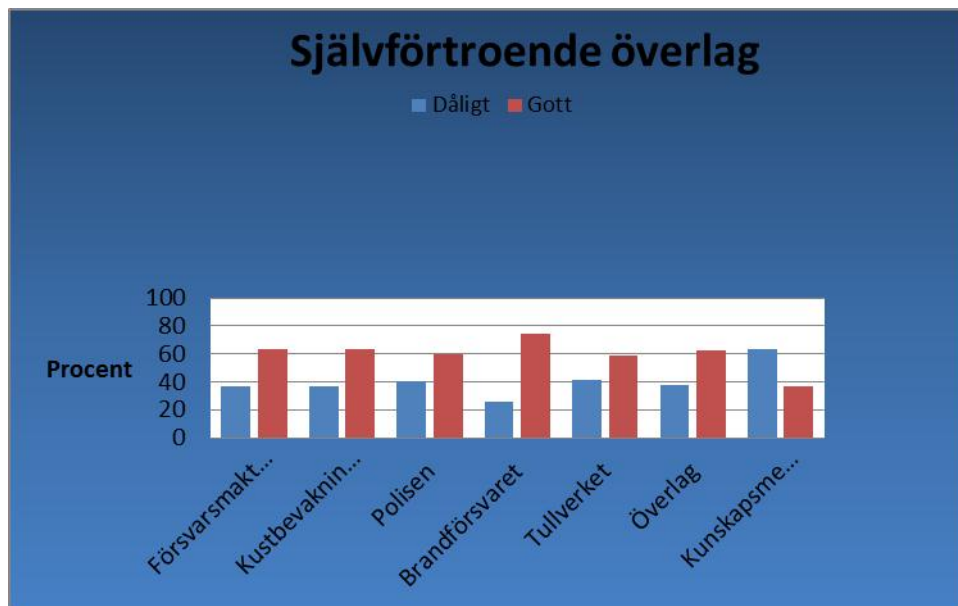


**Figur 7.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som skattar självförtroendet i arbetet som gott (röd stapel – den högra ovanför respektive myndighet) respektive dåligt (blå stapel – till vänster). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Samtliga first respondergrupper skattar självförtroendet i arbetet högre jämfört med jämförelsegruppen kunskapsmedarbetare.

### Självförtroendet överlag är högre hos first responders än jämförelsegruppen

Självförtroendet överlag är också en viktig resurs för att hantera livets utmaningar. I föreliggande studie skattar first responders i genomsnitt 7,7 på den tiogradiga skalan för självförtroende. Jämförelsegruppen med kunskapsmedarbetare skattade i genomsnitt betydligt lägre på frågan om det egna självförtroendet – 6,6.

Figur 8 visar att det bland samtliga first respondergrupper, även om det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna, är det en högre andel som skattar det egna självförtroendet överlag som högt (7,5 eller högre) i förhållande till andra kunskapsmedarbetare.



**Figur 8.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som skattar självförtroendet överlag som gott (röd stapel – den högra ovanför respektive myndighet) respektive dåligt (blå stapel – till vänster). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Samtliga first respondergrupper skattar självförtroendet överlag betydligt bättre än jämförelsegruppen kunskapsmedarbetare.

### Intensiteten i arbetet hos first responders och kunskapsmedarbetare

Intensiteten i arbetet är en av många faktorer som relaterar till risken för arbetsrelaterad utmattning. För hög intensitet ökar risken för mental förslitning och sänkt prestation. Låg intensitet indikerar underutnyttjande av mänskliga resurser och leder också till ökad risk för stress-relaterade besvär. Det är därför viktigt att eftersträva optimal arbetsintensitet, vilket på denna tiogradiga skala motsvarar mellan 6 och 8.

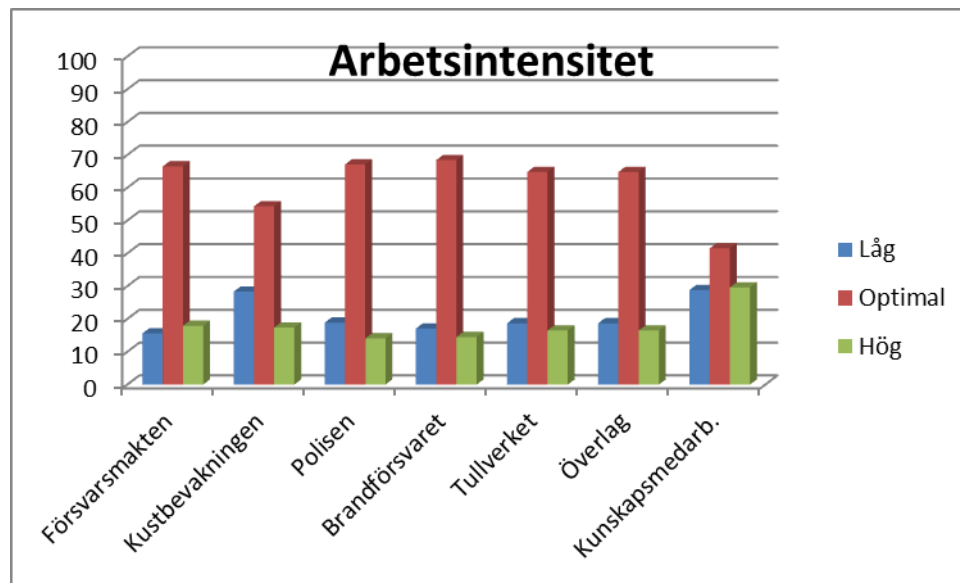
I föreliggande undersökning skattar first responders som grupp intensiteten i arbetet till i genomsnitt 6,9. Det föreligger små men statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Jämförelsegruppen med kunskapsmedarbetare skattar intensiteten i arbetet till i genomsnitt 7,0.

Figur 9 redovisar andelen som skattar arbetsintensiteten som hög, dvs 8 eller högre, jämfört med de som skattar den som låg, dvs 6 eller lägre. Därtill redovisas andelen som skattar den som optimal, dvs mellan 6 och 8 på den tiogradiga skalan.

Det framgår av figuren att det är överlag vanligare bland first responders att ange att arbetsintensiteten är optimal jämfört med jämförelsegruppen med kunskapsmedarbetare. Det är också generellt ovanligare bland first respondergrupperna att rapportera att arbetsintensiteten antingen är för låg eller för hög. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna i andelen som skattar att arbetsintensiteten är för låg, optimal respektive för hög.



2012-10-04

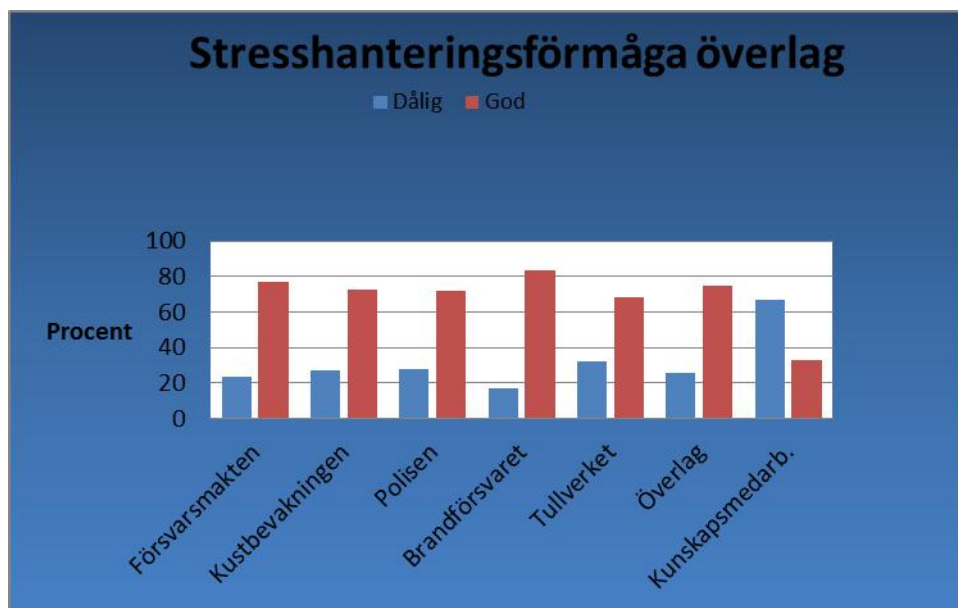


**Figur 9.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som skattar arbetsintensiteten som låg (blå stapel – den vänstra stapeln ovanför respektive myndighet); optimal (röd stapel – mellanstapeln); respektive hög (grön stapel – till höger). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Det är procentuellt vanligare bland first respondergrupperna att skatta arbetsintensiteten som optimal. Det är en lägre andel bland first respondergrupperna som upplever att arbetsintensiteten som låg, med undantag för Kustbevakningen, respektive hög jämfört med jämförelsegruppen av kunskapsmedarbetare.

### Stresshanteringsförmågan är bättre hos first responders jämfört med andra kunskapsmedarbetare

Den övergripande stresshanteringsförmågan, dvs förmågan att hantera all form av stress och inte enbart yrkespåford dito, är betydligt bättre hos first responders, i genomsnitt 7,4 på en tiogradig skala, jämfört med 6,0 för jämförelsegruppen av kunskapsmedarbetare. Det föreligger säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna i förmågan att hantera stress.

Figur 10 visar andelen first responders respektive kunskapsmedarbetare som anger att de har hög, dvs skattar 7 eller högre på den tiogradiga skalan, respektive låg förmåga att hantera stress överlag.



**Figur 10.** Andelen (procent) bland de olika first respondergrupperna respektive kunskapsmedarbetare som anger att de har en god förmåga att hantera stress överlag (röd stapel – den högra ovanför respektive myndighet) respektive dålig (blå stapel – till vänster). Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna. Samtliga first respondergrupper skattar stresshanteringsförmågan betydligt bättre än jämförelsegruppen kunskapsmedarbetare.

### De olika first respondergrupperna har olika sannolikhet att hamna i "önskvärd" respektive "risk" zonerna

I följande avsnitt jämför sannolikheten för att respektive first respondergrupp skall återfinnas inom den för undersökningen definierade "önskvärda" zonen i relation till Försvarsmakten, som utgör referens- eller jämförelsegrupp. Försvarsmakten har valts till referensgrupp eftersom den har flest svarande vilket bidrar till en säkrare statistik vid jämförelse mellan de olika first respondergrupperna. Genom ingående analys av föreliggande forskningsresultat samt utifrån vad som etablerats i tidigare forskning med projektledarens enkätverktyg, har dessa zoner eller önskvärde värden kunnat etablerats. Motsvarande metod har använts för att definiera first responders som återfinns inom risk- eller icke-önskvärda zoner utifrån hur de skattar på utvalda frågor.

Dessa gränsvärden för vad som är önskvärt spelar även stor roll för att identifiera frisk- respektive ohälsosamma strategier för att hantera yrkespåford stress.

Utifrån ovan resonemang har andelen first responders inom respektive myndighet som verkligen trivs i sitt arbete, dvs instämmer "helt och hållet" i påståendet "överlag gillar jag verkligen detta arbete" jämförts med de som inte svarar att de gillar arbetet i lika hög grad. I studien föreligger det säkerställda skillnader mellan de olika first respondergrupperna vad gäller andelen som verkligen gillar sitt arbete (Tabell 58). Det föreligger även gender- och åldersrelaterade skillnader på denna fråga.

Anställda inom Polisen har 65% högre chans (Odds ratio 1,65) att verkligen gilla sitt arbete jämfört med first responders inom Försvarsmakten.

Kvinnliga first responders har 20% högre chans att verkligen gilla sitt arbete jämfört med manliga kollegor.

Sannolikheten att First responders inom åldersspannet 40-55 år verkligen skall gilla sitt arbete är cirka 30% lägre jämfört med de yngre kollegorna. För svarande äldre än 55 år är sannolikheten att ange att man verkligen gillar sitt arbete ännu lägre, ca 50% lägre jämfört med yngre first responders.

Myndighet	OR <sup>1</sup>	95% k.i. <sup>2</sup>	p-värde <
<b>Försvarmakten</b> (referensgrupp)	1		
<b>Kustbevakningen</b>	1,35	1,03; 1,76	0,05
<b>Polisen</b>	1,65	1,38; 1,98	0,000
<b>Brandförsvaret</b>	2,72	2,13; 3,51	0,000
<b>Tullverket</b>	1,24	1,01; 1,52	0,05

**Tabell 58.** Sannolikheten (odds ratio) att first responders verkligen gillar sitt arbete jämfört med Försvarmakten som utgör referensgrupp. Av tabellen framgår att t ex anställda inom Brandförsvaret har 172% större chans (OR 2,72) att verkligen gillar sitt arbete jämfört med Försvarmakten.

<sup>1</sup>Odds ratio. Odds ratio på 1,0 anger att det inte föreligger någon skillnad.

<sup>2</sup> konfidens intervall, det "sanna odds ratio-värdet" återfinns med 95% säkerhet inom detta intervall. Det sanna värdet för t ex Brandförsvaret återfinns med 95% sannolikhet inom intervallet 2,13 – 3,51.

### **Skillnader i skattningar mellan de som upplevt faror och risker i yrket övriga**

Det föreligger en rad systematiska skillnader mellan de som uppger att de upplevt faror och risker i arbetet respektive övriga. Personer som utsatts för faror skattar statistiskt signifikant lägre på frågor som mäter: sömnkvalitet, minne och koncentrationsförmåga. Däremot anger de att de motionerar oftare än de som inte utsatts för faror och risker i arbetet.

Det föreligger ingen skillnad mellan de som utsatts för faror eller risker i arbetet och övriga vad gäller självförtroendet över lag. Däremot skattar de som utsatts för faror och risker högre på självförtroendet i arbetet. De skattar även att arbetet oftare går ut över relationen till partner samt att familjelivet oftare kolliderar med arbetet än övriga. De som utsatts för faror och risker i arbetet skattar också att de har en mer aktiv fritid än övriga.

Det föreligger inget samband mellan att ha utsatts respektive inte utsatts för faror och risker i arbetet och: självskattad hälsa, egenskattad kommunikationsförmåga, förmåga att hantera stress överlag -inte enbart yrkespåford dito, inställningen till arbetet, den allmänna energinivån, tillgång till nära vän eller anhörig att tala med vid behov, förändringsbenägenhet och huruvida man avsätter tid för att reflektera över hur man kan förbättra sitt välbefinnande.

### **Nya stresshanteringsmetoder efterfrågas speciellt hos de som upplever att yrkespåford stress påverkar arbetsprestationen negativt**

Av tabell 47 framgår att cirka 66% av de svarande har intresse att lära sig nya metoder att hantera yrkespåford stress.

Det är dubbelt så vanligt att first responder som upplever att deras arbetsprestation påverkas negativt av yrkespåford stress efterfrågar nya metoder att hantera stress än personer som inte anser att yrkespåford stress påverkar deras prestation negativt.

Det föreligger inga genderskillnader i önskemål om att lära sig nya metoder bland de som upplever respektive inte upplever att yrkespåford stress påverkar arbetsprestationen negativt.

### **Hälsostärkande strategier**

I det följande redovisas strategier och faktorer som stärker hälsan hos first responders. I dessa analyser har hänsyn tagits till skillnader mellan t ex ålder, genus och boendeort bland de olika first respondergrupperna liksom andra bakgrundsfaktorer som kan tänkas förklara skillnader men som inte direkt går att påverka. Fokus på analysen är att identifiera strategier som stärker hälsan hos first responders.

Nedan diskuterade faktorer förklarar hälften av variationen i hälsa.

Modellen som testades identifierade följande faktorer som hälsostärkande hos first responders: God sömn, regelbunden motion, utvecklad stresshanteringsstrategi, god självkänsla överlag, positiv inställning till arbetet, lagom, varken för låg eller för hög arbetsintensitet samt avsättande av tid för att reflektera över hur man kan förbättra sitt välbefinnande. Efter analysen tagit hänsyn till att ovan variabler skiljer sig mellan de olika first respondergrupperna föreligger det inga skillnader i hälsa mellan myndigheterna. Samtliga ovan områden som stärker hälsan är påverkningbara.

Det innebär att föreliggande undersökning identifierat en rad i sig påverkningbara faktorer som bidrar till att det initialt föreligger skillnader mellan de olika first respondergrupperna i hur de skattar på frågor om t ex stress, hälsa, prestation och återhämtning. Dylik kunskap är av stor vikt i arbetet med att utveckla bättre tekniker bland först responders att hantera yrkespåford stress.

Däremot skattar kvinnliga first responders hälsan lägre, även efter analysen tagit hänsyn till, dvs justerat bort effekter av ovan variabler. Det innebär att det är ytterligare faktorer hos kvinnliga first responders som bidrar till att de skattar hälsan lägre än sina manliga kollegor.

### **Arbetsstillfredsställelsen skiljer sig åt mellan yngre respektive äldre**

I relation till äldre first responders (55 och äldre) gillar yngre överlag arbetet betydligt bättre. Sannolikheten att first responders inom åldersspannet 30 till 39 år verkligen gillar arbetet är 80 procent högre jämfört med svarande 55 år och äldre. Bland 40-55 åringarna är sannolikheten 30 procent högre och bland de yngsta (yngre än 30 år) drygt 50% högre att de gillar arbetet jämfört med personer 55 år och äldre.

Jämfört med kvinnor är sannolikheten att manliga first responders gillar sitt arbete cirka 20 procent lägre (relativ "risk" att verkligen gilla arbete för manliga first responders är 0,8 ( 95% konfidensintervall mellan 0,7 och knappt 1). Denna skillnad beror inte på att fördelningen mellan kvinnor och män skiljer sig åt mellan olika myndigheter, antal år i yrket eller boendeort.

### **Modell för frisk stressbemästring hos first responders**

Figur 11 visar en förenklad statistisk modell som identifierar frisk stressbemästringsstrategier hos first responders. Modellen är statistiskt robust och har varit möjlig att utveckla och testa genom den ingående nationella enkätkartläggningen.

Modellen visar att first responders som har förmåga att arbeta med inställningen till den yrkespåforda stressen (anges i modellen som frisk stressbemästringsstrategi), uppvisar posttraumatisk tillväxt, som i sin tur bidrar till bättre hälsa (god hälsa). Personer med frisk stressbemästringsstrategi har också bättre hälsa.

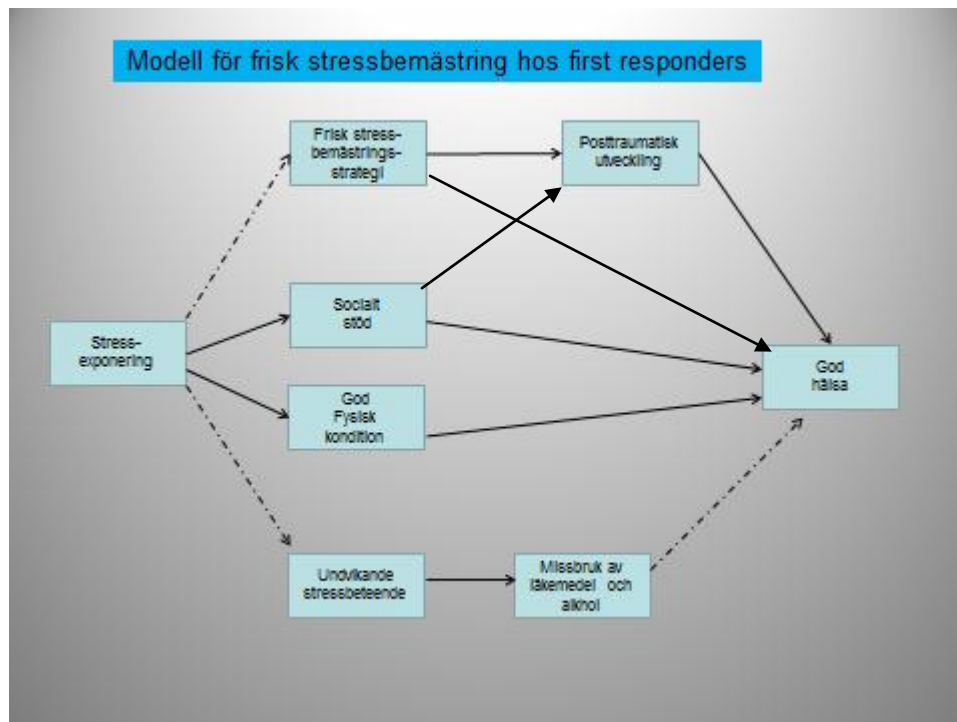
Vid för hög stressexponering kan frisk bemästringsstrategi dock inte uppväga negativa hälsoeffekter av yrkespåford stress.

First responders med tillgång till socialt stöd respektive som fokuserar på att stärka den egna fysiska konditionen har bättre hälsa.

First responders som hanterar yrkespåford stress genom att undvika att ta tag i den (undvikande stressbeteende) har större risk att hantera yrkespåford stress genom att missbruka alkohol och läkemedel. Detta beteende leder även till sämre hälsa.

Modellen, liksom övrig statistisk bearbetning identifierar strategier som first responders kan använda för att stärka motståndskraften mot och återhämtningen från yrkespåford stress.

Modellen visar även vad first responders, som inte ligger i riskzonen, kan göra för att ytterligare stärka motståndskraften mot yrkespåford stress. Det är enbart genom att applicera dylik kunskap vid utvecklande av stressanalys- och åtgärdsprogram som man kan uppå önskade hälso- och prestationseffekter. Till dags datum har den kunskapen saknats, vilket troligtvis bidrar till att first responders efterfrågar nya och evidensbaserade metoder för att hantera yrkespåford stress.



**Figur 11.** Modellen beskriver det statistiska sambandet mellan yrkespåford stress (benämns Stress exponering i figuren), first responders strategi för att hantera yrkespåford stress (t ex Frisk bämästringsstrategi, Socialt stöd, respektive Undvikande stressbeteende) och hälsa (God hälsa).

Heldragen linje visar på ett positivt samband. T ex ju bättre fysisk kondition, desto bättre hälsa. Prickad linje indikerar ett negativt eller omvänt samband. T ex personer som undviker att ta tag i orsakerna till stressen (Undvikande stressbeteende) missbrukar oftare läkemedel och alkohol (Missbruk av läkemedel och alkohol; positivt samband), vilket i sin tur bidrar till sämre hälsa. Figuren visar även att personer som har en frisk bämästringsstrategi har bättre hälsa. Modellen visar även att first responders som utsatts för stress men som har tillgång till socialt stöd i högre utsträckning utvecklar posttraumatisk utveckling än de som saknar social stöd.

## Sammanfattning

Denna unika undersökning – den första nationella kartläggningen någonsin av samtliga större first respondergrupper – avser ett nationellt representativt urval av first responders inom Brandförsvaret (ej slumpmässigt urval), Försvarmakten, Polisen, Brandförsvaret och Tullverket. First responders spelar en kritisk och avgörande roll för ett lands yttre och inre säkerhet samt för upprätthållande av centrala funktioner i civilsamhället. Enkäten ger en god bild av förekomst och effekter av yrkespåford stress hos first responders, effekter på hälsa och prestation och metoder att hantera densamma.

Undersökningen visar att hälsan bland first responders är betydligt bättre än för den yrkesarbetande befolkningen i stort. Det finns dock en stor grupp first responders som ligger i riskzonen vad gäller den egna hälsan. Överlag visar undersökningen att cirka 30 procent av de svarande ligger i riskzonen för att i längden drabbas av negativa hälso- och prestationeffekter på grund av yrkespåford stress.

First responders gillar arbetet skarpt. Undersökningen pekar även ut en rad faktorer som ökar risken för stress-relaterad ohälsa, sänkt engagemang i arbetet samt prestationskapacitet.

Undersökningen visar på ett stort intresse bland first responders att lära sig nya metoder för att hantera yrkespåford stress. Intresset för nya stresshanteringsmetoder är troligtvis en reflektion på hög yrkespåford stress bland first responders. Det är också ett tecken på att first responders inte upplever att de i dag gängse strategierna för att hantera yrkespåford stress är tillfyllest.

**Tack till first responders, myndigheter, fackliga organisationer och Kungafonden**

Ett stort och varmt tack riktas av projektledaren till de många first responders som valde att besvara enkäten. Det visar på ett stort intresse för den yrkespåförda stressen.

Därtill riktas ett varmt tack till verksledningar och fackliga organisationer som stött planeringen och genomförandet av föreliggande undersökning.

Slutligen riktas ett varmt tack till Kungafondens styrgrupp för föreliggande projekt för deras systematiska och engagerade arbete med att sprida information om och förankra forskningsprogrammet ute bland first respondermyndigheterna, samt för konstruktiva diskussioner rörande upplägg och analys av undersökningen.

Sammantaget leder ovan starka stöd från parterna i arbetet med att stärka hälsa och prestation hos first responders till att undersökningen inte enbart bidrar till vetenskapligt unika data men även till konkret kunskap i arbetet med att utveckla hälsa och prestation hos first responders.



## Referenser

- Adler, A. B., Wright, K. M., Bliese, P. D., Eckford, R., & Hoge, C. W. (2008). A2 diagnostic criterion for combat-related posttraumatic stress disorder. *J Trauma Stress, 21*(3), 301-308. doi: 10.1002/jts.20336
- Anderzen, I., & Arnetz, B. B. (2005). The impact of a prospective survey-based workplace intervention program on employee health, biologic stress markers, and organizational productivity. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *J Occup Environ Med, 47*(7), 671-682.
- Argentero, P., & Setti, I. (2008). [Job perception, work conditions and burnout in emergency workers]. [Comparative Study]. *G Ital Med Lav Ergon, 30*(1 Suppl A), A64-70.
- Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2012). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *Int Arch Occup Environ Health*. doi: 10.1007/s00420-012-0748-6
- Arnetz, B. B., Theorell, T., Levi, L., Kallner, A., & Eneroth, P. (1983). An experimental study of social isolation of elderly people: psychoendocrine and metabolic effects. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Psychosom Med, 45*(5), 395-406.
- Barger, L. K., Lockley, S. W., Rajaratnam, S. M., & Landrigan, C. P. (2009). Neurobehavioral, health, and safety consequences associated with shift work in safety-sensitive professions. [Research Support, N.I.H., Extramural Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S. Review]. *Curr Neurol Neurosci Rep, 9*(2), 155-164.
- Blythe, B. T., & Stivarius, T. B. (2004). Assessing and defusing workplace threats of violence. *Occup Health Saf, 73*(2), 20-22, 24.
- Brookings, J. B., Wilson, G. F., & Swain, C. R. (1996). Psychophysiological responses to changes in workload during simulated air traffic control. *Biol Psychol, 42*(3), 361-377.
- Chen, H. C., Chou, F. H., Chen, M. C., Su, S. F., Wang, S. Y., Feng, W. W., . . . Wu, H. C. (2006). A survey of quality of life and depression for police officers in Kaohsiung, Taiwan. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Qual Life Res, 15*(5), 925-932. doi: 10.1007/s11136-005-4829-9
- Chung, C. E., & Kowalski, S. (2012). Job Stress, Mentoring, Psychological Empowerment, and Job Satisfaction Among Nursing Faculty. *Journal of Nursing Education, 51*(7), 381-388. doi: 10.3928/01484834-20120509-03
- Collins, P. A., & Gibbs, A. C. (2003). Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occup Med (Lond), 53*(4), 256-264.
- de Bloom, J., Geurts, S. A., & Kompier, M. A. (2011). Effects of Short Vacations, Vacation Activities and Experiences on Employee Health and Well-Being. *Stress Health*. doi: 10.1002/smi.1434
- de Bloom, J., Geurts, S. A., Sonnentag, S., Taris, T., de Weerth, C., & Kompier, M. A. (2011). How does a vacation from work affect employee health and well-being? *Psychol Health, 26*(12), 1606-1622. doi: 10.1080/08870446.2010.546860
- de Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. [Meta-Analysis Review]. *J Occup Health, 51*(1), 13-25.
- Eriksen, C. A., & Kecklund, G. (2007). Sleep, sleepiness and health complaints in police officers: the effects of a flexible shift system. [Comparative Study Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Ind Health, 45*(2), 279-288.
- Eubank, D. F., Zeckhausen, W., & Sobelson, G. A. (1991). Converting the stress of medical practice to personal and professional growth: 5 years of experience with a psychodynamic support and supervision group. *J Am Board Fam Pract, 4*(3), 151-157; discussion 157-158.
- Fillion, J. S., Clements, P. T., Averill, J. B., & Vigil, G. J. (2002). Talking as a primary method of peer defusing for military personnel exposed to combat trauma. [Review]. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv, 40*(8), 40-49.

- Garbarino, S., De Carli, F., Nobili, L., Mascialino, B., Squarcia, S., Penco, M. A., . . . Ferrillo, F. (2002). Sleepiness and sleep disorders in shift workers: a study on a group of Italian police officers. *Sleep*, 25(6), 648-653.
- Garbarino, S., Nobili, L., Beelke, M., Balestra, V., Carrea, P., & Ferrillo, F. (2000). [Sleepiness and road accidents among policemen on shift-work on Italian highways: study of the national highway network in the period of 1993-1997]. [Comparative Study]. *Med Lav*, 91(5), 486-493.
- Garbarino, S., Nobili, L., Beelke, M., Balestra, V., Cordelli, A., & Ferrillo, F. (2002). Sleep disorders and daytime sleepiness in state police shiftworkers. *Arch Environ Health*, 57(2), 167-173. doi: 10.1080/00039890209602932
- Gilbar, O., Ben-Zur, H., & Lubin, G. (2010). Coping, mastery, stress appraisals, mental preparation, and unit cohesion predicting distress and performance: a longitudinal study of soldiers undertaking evacuation tasks. *Anxiety Stress Coping*, 23(5), 547-562. doi: 10.1080/10615801003640023
- Greubel, J., & Kecklund, G. (2011). The impact of organizational changes on work stress, sleep, recovery and health. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Ind Health*, 49(3), 353-364.
- Grieger, T. A., Cozza, S. J., Ursano, R. J., Hoge, C., Martinez, P. E., Engel, C. C., & Wain, H. J. (2006). Posttraumatic stress disorder and depression in battle-injured soldiers. [Comparative Study Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.]. *Am J Psychiatry*, 163(10), 1777-1783; quiz 1860. doi: 10.1176/appi.ajp.163.10.1777
- Grzech-Sukalo, H., & Nachreiner, F. (1997). Structural Properties of Shift Schedules, Employment of Partners, and Their Effects on Workers' Family and Leisure Activities. *Int J Occup Environ Health*, 3(Supplement 2), S67-S70.
- Halford, C., Ekselius, L., Anderzen, I., Arnetz, B., & Svardsudd, K. (2010). Self-rated health, life-style, and psychoendocrine measures of stress in healthy adult women. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Uppsala journal of medical sciences*, 115(4), 266-274. doi: 10.3109/03009734.2010.496910
- Hasson, D., Arnetz, B., Jelveus, L., & Edlestam, B. (2004). A randomized clinical trial of the treatment effects of massage compared to relaxation tape recordings on diffuse long-term pain. [Clinical Trial Comparative Study Randomized Controlled Trial]. *Psychotherapy and psychosomatics*, 73(1), 17-24. doi: 10.1159/000074436
- Hasson, D., Arnetz, B. B., Theorell, T., & Anderberg, U. M. (2006). Predictors of self-rated health: a 12-month prospective study of IT and media workers. *Population health metrics*, 4, 8. doi: 10.1186/1478-7954-4-8
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. [Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.]. *N Engl J Med*, 351(1), 13-22. doi: 10.1056/NEJMoa040603
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2008). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems and barriers to care. [Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.]. *US Army Med Dep J*, 7-17.
- Hoge, C. W., Terhakopian, A., Castro, C. A., Messer, S. C., & Engel, C. C. (2007). Association of posttraumatic stress disorder with somatic symptoms, health care visits, and absenteeism among Iraq war veterans. [Comparative Study Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.]. *Am J Psychiatry*, 164(1), 150-153. doi: 10.1176/appi.ajp.164.1.150
- Indig, D., Eyeson-Annan, M., Copeland, J., & Conigrave, K. M. (2007). The effects of alcohol consumption, psychological distress and smoking status on emergency department presentations in New South Wales, Australia. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *BMC Public Health*, 7, 46. doi: 10.1186/1471-2458-7-46
- Ingre, M., Akerstedt, T., Ekstedt, M., & Kecklund, G. (2012). Periodic self-rostering in shift work: correspondence between objective work hours, work hour preferences (personal fit), and work schedule satisfaction. *Scand J Work Environ Health*. doi: 10.5271/sjweh.3309

- Jamil, H., Hamdan, T. A., Grzybowski, M., & Arnetz, B. B. (2011). Health effects associated with geographical area of residence during the 1991 Gulf War: a comparative health study of Iraqi soldiers and civilians. [Research Support, N.I.H., Extramural]. *US Army Med Dep J*, 87-96.
- Jossi, F. (1999). Defusing workplace violence. *Bus Health*, 17(2), 34-39.
- Juniper, B., White, N., & Bellamy, P. (2010). A new approach to evaluating the well-being of police. [Validation Studies]. *Occup Med (Lond)*, 60(7), 560-565. doi: 10.1093/occmed/kqq130
- Komarovskaya, I., Maguen, S., McCaslin, S. E., Metzler, T. J., Madan, A., Brown, A. D., . . . Marmar, C. R. (2011). The impact of killing and injuring others on mental health symptoms among police officers. [Research Support, N.I.H., Extramural Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.]. *J Psychiatr Res*, 45(10), 1332-1336. doi: 10.1016/j.jpsychires.2011.05.004
- Kram, K. E., & Hall, D. T. (1989). Mentoring as an Antidote to Stress during Corporate Trauma. *Human Resource Management*, 28(4), 493-510.
- Leao, P. B. D. E. S., Martins, L. A. N., Menezes, P. R., & Bellodi, P. L. (2011). Well-being and help-seeking: an exploratory study among final-year medical students. *Revista Da Associacao Medica Brasileira*, 57(4), 379-386.
- LeBlanc, V. R., Regehr, C., Jelley, R. B., & Barath, I. (2007). Does posttraumatic stress disorder (PTSD) affect performance? [Comparative Study]. *J Nerv Ment Dis*, 195(8), 701-704. doi: 10.1097/NMD.0b013e31811f4481
- Levy, A. R., Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2011). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scand J Med Sci Sports*, 21(5), 721-729. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01075.x
- Lopez, N., Johnson, S., & Black, N. (2010). Does Peer Mentoring Work? Dental Students Assess Its Benefits as an Adaptive Coping Strategy. *Journal of Dental Education*, 74(11), 1197-1205.
- Lu, X. T., Liu, Y. F., Zhang, L., Yang, R. X., Liu, X. Q., Yan, F. F., . . . Jiang, F. (2012). Unpredictable chronic mild stress promotes atherosclerosis in high cholesterol-fed rabbits. *Psychosom Med*, 74(6), 604-611. doi: 10.1097/PSY.0b013e31825d0b71
- Morano, J. (1993). The relationship of workplace social support to perceived work-related stress among staff nurses. *J Post Anesth Nurs*, 8(6), 395-402.
- Morris, C. L., Grandin, T., & Irlbeck, N. A. (2011). Companion Animals Symposium: Environmental enrichment for companion, exotic, and laboratory animals. *J Anim Sci*, 89(12), 4227-4238. doi: 10.2527/jas.2010-3722
- Mulvey, A. (2012). Mentors, Muses, and mutuality: honoring barbara snell dohrenwend. *Journal of Community Psychology*, 40(1), 182-194. doi: Doi 10.1002/Jcop.20507
- Nachreiner, F., Lubeck-Ploger, H., & Grzech-Sukalo, H. (1995). Changes in the structure of health complaints as related to shiftwork exposure. *Work Stress*, 9(2-3), 227-234. doi: 10.1080/02678379508256558
- Nagami, M., Tsutsumi, A., Tsuchiya, M., & Morimoto, K. (2010). Job control and coworker support improve employee job performance. *Ind Health*, 48(6), 845-851.
- Nicholls, A., Polman, R., Morley, D., & Taylor, N. J. (2009). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *J Sport Exerc Psychol*, 31(3), 299-317.
- Nicholls, A. R., Backhouse, S. H., Polman, R. C., & McKenna, J. (2009). Stressors and affective states among professional rugby union players. *Scand J Med Sci Sports*, 19(1), 121-128. doi: 10.1111/j.1600-0838.2007.00757.x
- Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scand J Med Sci Sports*, 19(1), 113-120. doi: 10.1111/j.1600-0838.2008.00772.x
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: gender, type of sport, and skill differences. [Comparative Study]. *J Sports Sci*, 25(13), 1521-1530. doi: 10.1080/02640410701230479
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. [Review]. *J Sports Sci*, 25(1), 11-31. doi: 10.1080/02640410600630654

- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2008). Think aloud: acute stress and coping strategies during golf performances. [Evaluation Studies]. *Anxiety Stress Coping*, 21(3), 283-294. doi: 10.1080/10615800701609207
- Nichols, N. N., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of sports and exercise*, 13, 263-270. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.12.003
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2011). Training with anxiety: short- and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Cogn Process*, 12(3), 277-288. doi: 10.1007/s10339-011-0396-x
- Peacock, J., Chur-Hansen, A., & Winefield, H. (2012). Mental health implications of human attachment to companion animals. *J Clin Psychol*, 68(3), 292-303. doi: 10.1002/jclp.20866
- Phillips, B., Magan, L., Gerhardstein, C., & Cecil, B. (1991). Shift work, sleep quality, and worker health: a study of police officers. [Research Support, U.S. Gov't, P.H.S. Review]. *South Med J*, 84(10), 1176-1184, 1196.
- Pietrantonio, L., & Prati, G. (2008). Resilience among first responders. *Afr Health Sci*, 8 Suppl 1, S14-20.
- Polman, R., Borkoles, E., & Nicholls, A. R. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: the influence of avoidance coping and social support. *Br J Health Psychol*, 15(Pt 3), 681-696. doi: 10.1348/135910709X479069
- Polman, R., Nicholls, A. R., Cohen, J., & Borkoles, E. (2007). The influence of game location and outcome on behaviour and mood states among professional rugby league players. *J Sports Sci*, 25(13), 1491-1500. doi: 10.1080/02640410601175436
- Prunier-Poulmaire, S., Gadbois, C., & Volkoff, S. (1998). Combined effects of shift systems and work requirements on customs officers. *Scand J Work Environ Health*, 24 Suppl 3, 134-140.
- Rajaratnam, S. M., Barger, L. K., Lockley, S. W., Shea, S. A., Wang, W., Landrigan, C. P., . . . Czeisler, C. A. (2011). Sleep disorders, health, and safety in police officers. [Research Support, Non-U.S. Gov't Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.
- Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. *JAMA*, 306(23), 2567-2578. doi: 10.1001/jama.2011.1851
- Rantanen, J., Kinnunen, U., Pulkkinen, L., & Kokko, L. (2012). Developmental trajectories of work-family conflict in Finnish workers in midlife. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 290-303.
- Rissler, A. (1977). Stress Reactions at Work and after Work during a Period of Quantitative Overload. *Ergonomics*, 20(5), 577-580.
- Russ, T. C., Hamer, M., Stamatakis, E., Starr, J. M., & Batty, G. D. (2011). Psychological distress as a risk factor for dementia death. [Letter Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Arch Intern Med*, 171(20), 1858-1859. doi: 10.1001/archinternmed.2011.521
- Russ, T. C., Stamatakis, E., Hamer, M., Starr, J. M., Kivimaki, M., & Batty, G. D. (2012). Association between psychological distress and mortality: individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies. *BMJ*, 345, e4933. doi: 10.1136/bmj.e4933
- Smith, L., & Mason, C. (2001). Shiftwork locus of control effects in police officers. *J Hum Ergol (Tokyo)*, 30(1-2), 217-222.
- Stanny, C. J., & Johnson, T. C. (2000). Effects of stress induced by a simulated shooting on recall by police and citizen witnesses. [Comparative Study]. *Am J Psychol*, 113(3), 359-386.
- Sweeney, C. (2009). Managing stress and change during service reviews. *J Fam Health Care*, 19(2), 45-46.
- Teo, S. T., Yeung, M., & Chang, E. (2012). Administrative stressors and nursing job outcomes in Australian public and non-profit health care organisations. *J Clin Nurs*, 21(9-10), 1443-1452. doi: 10.1111/j.1365-2702.2011.03871.x
- Thomas, J. L., Wilk, J. E., Riviere, L. A., McGurk, D., Castro, C. A., & Hoge, C. W. (2010). Prevalence of mental health problems and functional impairment among active component and National Guard soldiers 3 and 12 months following combat in Iraq. [Comparative Study Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.]. *Arch Gen Psychiatry*, 67(6), 614-623. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2010.54

- Tsang, S. S., Chen, T. Y., Wang, S. F., & Tai, H. L. (2012). Nursing work stress: the impacts of social network structure and organizational citizenship behavior. *J Nurs Res*, 20(1), 9-18. doi: 10.1097/JNR.0b013e318247bf11
- van Gelderen, B. R., Bakker, A. B., Konijn, E. A., & Demerouti, E. (2011). Daily suppression of discrete emotions during the work of police service workers and criminal investigation officers. *Anxiety Stress Coping*, 24(5), 515-537. doi: 10.1080/10615806.2011.560665
- Vickers, J. N., & Lewinski, W. (2012). Performing under pressure: gaze control, decision making and shooting performance of elite and rookie police officers. *Hum Mov Sci*, 31(1), 101-117. doi: 10.1016/j.humov.2011.04.004
- Virues-Ortega, J., & Buela-Casal, G. (2006). Psychophysiological effects of human-animal interaction: theoretical issues and long-term interaction effects. [Research Support, Non-U.S. Gov't Review]. *J Nerv Ment Dis*, 194(1), 52-57. doi: 10.1097/01.nmd.0000195354.03653.63
- Waldron, I. (1977). Increased prescribing of Valium, Librium, and other drugs--an example of the influence of economic and social factors on the practice of medicine. [Clinical Trial]. *Int J Health Serv*, 7(1), 37-62.
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds II: the role of pets in family systems and family therapy. [Review]. *Fam Process*, 48(4), 481-499. doi: 10.1111/j.1545-5300.2009.01297.x
- Wirth, M., Burch, J., Violanti, J., Burchfiel, C., Fekedulegn, D., Andrew, M., . . . Vena, J. E. (2011). Shiftwork duration and the awakening cortisol response among police officers. [Research Support, N.I.H., Extramural
- Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. *Chronobiol Int*, 28(5), 446-457. doi: 10.3109/07420528.2011.573112
- Woodward, C. A., Shannon, H. S., Lendrum, B., Brown, J., McIntosh, J., & Cunningham, C. (2000). Predictors of job stress and satisfaction among hospital workers during re-engineering: differences by extent of supervisory responsibilities. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Health Manage Forum*, 13(1), 29-35.