

Rapport nr 1/2009

Att förena småföretagande och hållbar hälsa

Erfarenheter från småföretagare
i Uppsala län

Kristina Gunnarsson
Marianne Ekdahl
Malin Josephson

Februari 2009



**AKADEMISKA
SJUKHUSET**



UPPSALA
UNIVERSITET

Att förena småföretagande och hållbar hälsa

Erfarenheter från småföretagare i Uppsala län

Rapport från Arbets- och Miljömedicin

Kristina Gunnarsson
Marianne Ekdahl
Malin Josephson

Februari 2009

Tack till de småföretagare i Uppsala län som genom sitt intresse att delta i intervjuerna gav oss möjlighet att genomföra denna undersökning.

Sammanfattning

Syftet med denna intervjustudie var att undersöka hur småföretagare med en god hälsa beskriver sitt arbete samt vad de själva tror är betydelsefullt för en hållbar hälsa.

Förhoppningen var att få en ökad förståelse för vad arbetet innebär för småföretagare, deras erfarenheter av hur en hög arbetsbelastning kan hanteras och strategier för en hållbar hälsa.

Intervjupersonerna, tre kvinnliga och tre manliga småföretagare var utvalda från de småföretagare i Uppsala län som angav god självskattad hälsa i Arbets- och miljömedicins båda enkäter om "Småföretagarens hälsa" år 2001 och 2006. Intervjuerna analyserades med manifest innehållsanalys.

De intervjuade beskrev arbetet som småföretagare med engagemang, stolthet och glädje. Undersökningen bekräftade på många sätt resultaten från enkätstudien. Småföretagarna hade långa arbetsdagar men omväxlingen och flexibiliteten i arbetet gjorde att de inte upplevde arbetstiden som så krävande. Vid hög arbetsbelastning tog de hjälp av extra personal i form av timanställda eller av släkten. Denna möjlighet kändes som en mycket betydelsefull resurs i företagandet. Vissa arbetsuppgifter fanns möjlighet att skjuta upp för att ägna mer tid åt toppar i produktionen. En god planering och bra kontroll över verksamheten underlättade arbetet. Flexibilitet i arbetet var vanligt och efter arbetstoppar kom ofta perioder med mindre arbete. Dessa perioder användes till avkoppling och återhämtning. Under semester och kortare ledigheter ägnades tiden åt att göra saker som intresserade dem och planerades in när det passade för företaget. Omväxlingen i arbetet ansågs också medföra avkoppling.

Att trivas och tycka att det är roligt att gå till sitt arbete ansåg småföretagarna viktigt för att behålla en god hälsa. Dessutom var det viktigt att ha ett socialt umgänge, att "träffa folk" både i arbetet och på fritiden. Goda levnadsvanor i form av regelbunden motion, bra mat och tillräckligt med sömn ansågs ligga till grund för en god hälsa.

Bakgrund

Det som förenar många småföretagare är en hög arbetsbelastning och många arbetade timmar. För småföretagaren är ofta en god hälsa en nödvändighet för att orka driva sitt företag vidare.

Uppfattningar om god eller dålig hälsa kan utgå från olika syn på begreppet hälsa. Hälsa kan definieras som avsaknad av sjukdom men också beskrivs som en upplevelse av välbefinnande, en resurs att ha möjlighet att göra det man önskar eller en process som kan vara föränderlig och påverkbar (1). En del människor upplever att de har god hälsa trots långvarig sjukdom, liksom det omvända, att hälsan upplevs som dålig trots avsaknad av sjukdom. Att fråga om en individs uppfattning om sin egen hälsa är ett bra mätinstrument för att bedöma risken för framtida sjuklighet (2). De som upplever en dålig hälsa har större risk för kommande sjuklighet och längre sjukskrivningar jämfört med dem som skattar sin hälsa som god.

Såväl arv, miljö, sociala och psykologiska förhållanden, levnadsvanor och arbetsförhållanden kan inverka på hälsan. Att se sitt hälsotillstånd som delvis beroende av sin egen livsstil och beteende är ofta förknippat med en ambition att leva hälsosamt och att ta ansvar för sin hälsa. Att uppfatta att hälsotillståndet till största delen beror på tur eller otur, något som individen inte själv kan påverka, förknippas med en ökad risk för en ohälsosam livsstil (3).

Arbetsförhållanden som innebär inget eller ytterst lite inflytande över den egna arbetssituationen kan bidra till sjukdomar från både rörelseorgan, hjärta/kärl och psykisk ohälsa (4, 5).

I arbetsinriktad rehabilitering och i hälsofrämjande arbete är det väsentligt att ta reda på vad individen vill göra, vad individen tror sig klara av samt vad individen tror att hon får göra. Ett stort handlingsutrymme främjas av reella valmöjligheter, ett självförtroende hos individen och att uppfattningen av ens egna möjligheter någorlunda stämmer överens med verkligheten. Småföretagarens handlingsutrymme påverkas av en mängd olika förhållanden, t ex ekonomiska och politiska förutsättningar men även av individuella förhållningssätt.

Ett positivt engagemang i arbetet bygger på motivation och arbetsglädje som snarare är lustbetonat än prestationsinriktad, ibland framställt som en motpol till utbrändhet. Att känna engagemang i sitt arbete bygger på positiva värderingar av arbetet. Studier har visat att engagerade personer är mer kreativa och även producerar mer i sitt arbete, de skattar också

både sin fysiska och psykiska hälsa som bättre än personer som är mindre engagerade i sitt arbete. Den som är engagerad i sitt arbete utvecklar sina arbetsuppgifter och sina kunskaper och mår ofta bättre både fysiskt och psykiskt än den som upplever arbetet som tråkigt. Kraften och energin i arbetet, beredvilligheten att anstränga sig i arbetet och att framhärda även när man möter svårigheter är en del av ett positivt engagemang. Entusiasmen och hängivenheten i arbetet karakteriseras av att man känner att arbetet betyder något, är inspirerande, man är stolt över sitt arbete och arbetet är en utmaning. En känsla av optimism, att ha bra självförtroende och känna att man är kapabel att göra ett bra jobb är förknippat med ett positivt engagemang. Att helt gå upp i arbetet, att arbetet upptar ens tankar och att man är så upptagen av sitt arbete så att tiden går fort och man har svårt att slita sig från jobbet, bra stöd i professionella nätverk, variation i arbetet, inflytande över sin arbetssituation och möjligheter till lärande är förenat med ett engagemang i arbetet (6, 7).

Att vara engagerad och uppfatta arbete som betydelsefullt är oftast positivt men om arbetet betyder allt så ökar sårbarheten, det blir svårare att koppla av från arbetet och att se andra värden i livet. Familj, fritid, sociala kontakter och samhällsengagemang är en del av ett vardagligt liv och stärker och vidgar den egna identiteten (8, 9). För en "arbetsnarkoman" upplevs arbetet som ett inre tvång, de utvecklar ett tvångsmässigt beroende av att alltid arbeta, de jobbar så mycket att de för med sig osunda levnadsvanor och arbetet påverkar deras personliga utveckling och sociala kontakter på ett negativt sätt.

Det finns gemensamma drag för småföretagare i olika branscher. De arbetar vanligtvis direkt i produktionen av varor och tjänster. Därtill kommer alla administrativa och ekonomiska arbetsuppgifter, personalfrågor samt myndighetskontakter som har med driften av företaget att göra. Karaktäristiskt är också att de ägnar mycket energi åt sitt företag (10). Tidigare enkätundersökningar från Arbets- och miljömedicin vid Akademiska sjukhuset visar att de flesta småföretagarna trivdes bra med sin arbetssituation trots att de hade hög arbetsbelastning (11, 12). Drygt hälften ansåg sig ha god hälsa men det fanns en tendens till att kvinnorna hade bättre hälsa än männen. Småföretagare som upplevde "att hur hårt jag arbetat har ingen betydelse för min egen framgång" hade en sämre hälsa jämfört med andra småföretagare. De småföretagare som uppgav att arbetet var betydelsefullt men att även andra områden, som familj och fritidsaktiviteter, var av betydelse i det vardagliga livet, hade en bättre hälsa än de som skattade att arbetet var det mest betydelsefulla i livet. Arbetstidens längd, hur många

timmars arbete det var under en vanlig arbetsvecka, visade inget samband med upplevelse av den egna hälsan (12).

Vid intervjuer av småföretagare har det framkommit att självbestämmande, möjlighet till återhämtning, stöd av familj, vänner och deltagande i nätverk med andra företagare är positiva faktorer som småföretagarna själva relaterar till god hälsa (13, 14).

Småföretagen i Sverige är i betydligt mindre utsträckning anslutna till företagshälsovård än större företag men utgör ändå en stor del av företagshälsovårdens kunder. Intervjuer med enheter inom företagshälsovården visar på mycket olika erfarenheter av vilka tjänster som är efterfrågade. Hur framgångsrik företagshälsovården var i arbetet med de små företagen var i stor utsträckning beroende av om man genomfört en behovsanalys tillsammans med företaget för att kunna utveckla och anpassa sina tjänster. I annat fall var risken stor att de tjänster som företagshälsovården erbjöd inte uppfattades som relevanta för den enskilda småföretagaren utan endast som en extra kostnad (15). Att genomföra en behovsanalys i samarbete med varje litet företag är tidskrävande. Ett steg i arbetet för att utveckla enkla och relevanta behovsanalyser är att få mer kännedom om vad småföretagare som mår bra själva tror är betydelsefullt för en hållbar hälsa.

I föreliggande studie har intervjuats småföretagare som både år 2001 och år 2006 i enkätundersökningar skattat att de har en god hälsa. En stor del av tidigare undersökningar om arbete och hälsa har främst varit inriktade på att undersöka riskfaktor för dålig hälsa. Syftet med denna intervjustudie var att undersöka hur småföretagare med en god hälsa beskriver sitt arbete samt vad de själva tror är betydelsefullt för en hållbar hälsa.

Förhoppningen var att få en ökad förståelse för vad arbetet innebär för småföretagare, deras erfarenheter av hur en hög arbetsbelastning kan hanteras och strategier för en hållbar hälsa.

Material

Intervjupersonerna är utvalda från de småföretagare i Uppsala län som svarade på Arbets- och miljömedicins båda enkäter om "Småföretagarens hälsa" år 2001 och 2006 (11, 12). Kriterier för urval av intervjupersonerna ställdes upp utifrån tanken att det skulle finnas spridning i materialet. Två kriterier var dock lika för alla: Intervjupersonerna skulle i båda enkäterna ha svarat "mycket bra" eller "bra" på frågan "Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?". Dessa svar klassades som "god hälsa". Svarsalternativen var "mycket bra", "bra", "varken bra eller dåligt", "dåligt" eller "mycket dåligt". De skulle också vara mikroföretagare (1-9 fast eller tim/säsongsanställda). För övrigt önskades spridning i geografiskt läge, bransch och kön. De sex småföretagare som utvaldes tackade ja till att medverka i en intervju (tabell 1).

Tabell 1 Beskrivning av intervjupersonerna

Kön	Ålder	Bransch	Småföretagare antal år
Kvinna	63 år	Tillverkning	18 år
Kvinna	31 år	Handel	11 år
Kvinna	59 år	Hälso- och sjukvård	12 år
Man	66 år	Byggbranschen	14 år
Man	56 år	Transport	32 år
Man	67 år	Jord- och skogsbruk	45 år

Metod

En intervjuguide utformades med inledande frågor om att vara småföretagare, fyra huvudfrågor på följande tema: arbetsbelastning, inflytande över arbetssituationen, återhämtning och balans i tillvaron. En avslutande fråga tog upp vad småföretagarna ansåg vara viktigt för att behålla en god hälsa. Två personer utförde samtliga intervjuer. Intervjuerna ägde rum på intervjupersonernas arbetsplatser eller i deras hem och tog ca 50 minuter. De spelades in på band och skrevs därefter ut ordagrant av en professionell transkriberare. Varje intervju gav ca 20 sidor text. Intervjuerna avlyssnades och jämfördes med texterna och eventuella felaktigheter i utskriften på grund av dålig ljudkvalitet korrigerades. Analysen av intervjuerna utgår från manifest innehållsanalys och genomfördes i fyra steg (16, 17). I första steget bearbetades och strukturerades materialet till meningsbärande enheter som benämndes med en beskrivande rubrik. I steg två sammanfördes de meningsbärande enheterna till underkategorier. I steg tre sammanfördes dessa underkategorier till kategorier. Benämningen av kategorierna utgår från intervjuernas frågeställningar. I steg fyra sammanfördes kategorierna till tre övergripande områden: "Arbetet som småföretagare", "Strategier för att klara av att vara småföretagare" samt "Hälsa". Slutligen räknades hur många gånger varje

meningsbärande enhet nämnts. Materialet har analyserats separat av dem som utförde intervjuerna. En tredje person som inte deltog i intervjuerna har också analyserat materialet. Efter detta har analyserna diskuterats för att komma fram till en gemensam tolkning av materialet.

Etiska överväganden

Intervjustudien är godkänd av Regionala Etikprövningsnämnden i Uppsala.

Intervjupersonerna informerades skriftligen via brev och muntligen vid telefonsamtal om studiens syfte, att allt material kommer att behandlas konfidentiellt samt att de när som helst kan avbryta sitt deltagande i studien. Deltagarna har också före publicering fått ta del av den skrivna rapporten.

Resultat

Resultatet från intervjuerna är redovisat i tre övergripande områden ”Arbetet som småföretagare”, ”Inflytande över arbetsbelastningen” samt ”Hälsa” med de kategorier och underkategorier som framkom under analysen av intervjuerna med småföretagarna (tabell 2)

Tabell 2 Småföretagarnas erfarenheter uppdelat på övergripande områden, kategorier och underkategorier

Övergripande område	Kategorier	Underkategorier	Antal meningsbärande enheter
Arbetet som småföretagare	Arbetsåtaganden	Många verksamheter	20
		Flera arbetsuppgifter	18
		Utveckla företaget	15
		Se till att företaget är lönsamt	13
		Yttre förhållanden styr	12
		Egen kunskap	3
	Arbetsbelastning	Lång arbetstid	11
		Vara tillgänglig	7
		Stress	4
Strategier för att klara av att vara småföretagare	Inflytande över arbetsbelastningen	Planering	27
		Ta hjälp av andra	20
		Bra kontroll	19
		Vara flexibel	16
	Återhämtning	Bra levnadsvanor	23
		Egna intressen	12
		Kan ta semester	7
		Avkoppling i arbetet	6
		Kan vara ledig	5
	Balans i tillvaron	Socialt nätverk	24
		Företagarnätverk	11
Hälsa	Orsak till eget välmående	Bra levnadsvanor	7
		Egen inställning	5
		Vara nöjd	4
		Bra sociala kontakter	2
	Viktigt för att behålla en god hälsa	Trivas	5
		Lönsamhet/självbestämmande	5
		Hälsosam livsstil	5
		Nya utmaningar	3
		Bra kontroll/klara mål	3

Arbetet som småföretagare

Drivkraften att starta företaget kunde vara småföretagande som tradition i familjen, att utveckla sin hobby till företagande eller en stark drivkraft att själv få styra sitt arbete.

Det kunde också vara den enda möjligheten att fortsätta det arbete som man tidigare utfört som anställd. Underlättande var att få ta med sig en fast kundkrets från tidigare arbete som anställd eller att få ekonomiskt bidrag till att starta eget.

Vid arbetstoppar kompletterades den fast anställda personalen med timanställda, hjälp av släkten eller samarbete med andra småföretagare. Nyanställning av fast personal övervägdes noga.

Arbetsuppgifter

Många verksamheter

Att ha flera olika verksamheter inom samma företag hade växt fram som en betydelsefull del av småföretagandet. Man hade sett fler möjligheter i sitt företag och startat upp kompletterande verksamheter inom samma område som huvudverksamheten.

”Vi har ju då inackorderingsstall med 19 hästar, så vi börjar då på morgonen med hästarna och sen vid 11-tiden så öppnar hästsportbutiken där vi också har tvätt och lagning av hästtäckan. Så att har vi inte varor och kunder så har vi ju då tvätt och lagning som skall göras. Däremellan så ska det fordras lite och tas in lite hästar och så där så att vi har ganska mycket att göra.”

Flera arbetsuppgifter

För att få verksamheten att fungera utfördes många arbetsuppgifter av småföretagaren själv. Att producera varor eller tjänster var viktigaste arbetsuppgiften. Det administrativa arbetet och vård av maskiner, utrustning eller lokaler var extra arbetsuppgifter som var flexibla avseende när de skulle utföras. Kontakt med kunder var betydelsefullt och byggde på långsiktigt förtroende.

”Men tvättning och städning av bilen det ligger ju på mig. Och sen har jag lite på kontoret också, lite pappersarbete, jag sköter ju det också.”

”Många lantbrukare vill ha ett muntligt avtal och vi vill ju ha ett gott rykte – missköter vi oss blir det ju ett dåligt rykte och det kan vara rena döden för företaget.”

Utveckla företaget

Att förvalta eller utveckla ett familjeföretag och att arbeta tillsammans med familjen upplevdes som meningsfullt. Utvecklingen av företagen hängde också mycket ihop med att skapa lönsamhet. Det kändes stabilt att ha flera verksamheter, även om det var förknippat med svårigheter att starta upp ny verksamhet. Att ha bra kontaktnät underlättade arbetet.

”Det var en målsättning att skapa ett familjeföretag, det kan jag säga. Plus att jag ville kunna leva på det själv och ett familjeföretag det var vad jag ville, det fixade jag åt mig.”

Se till att företaget är lönsamt

Att få lönsamhet i företaget var av central betydelse. Arbetsuppgifter som inte gav tillräcklig lönsamhet men ändå måste göras ansågs ofta tråkiga att utföra. Viss olönsamhet under kortare tid kunde accepteras, men då fanns en stark tro att det skulle bli lönsamt med tiden.

”Alltså jag visste ju att någon gång förr eller senare så skulle jag ju få in någon boende va men det gick ju inte så fort precis så att .. nej jag var väl inte så orolig egentligen. Det var jag inte. För det har jag varit med om förr så att det visste jag att det skulle ordna sig. Men det är klart att det blir ju en fjärdedel mindre pengar när man ska ha lön så att det är klart att det känns.”

Att se till att det fanns jobb till alla anställda var en del i arbetet för att göra företaget lönsamt.

”Nej jag bara sköter om att de har jobb jag. För man måste ju ha heltäckning för varje dag i princip. Annars fungerar det inte. Det går fort åt andra hållet om man säger så.”

Yttre förhållande styr

Flera viktiga saker som påverkar verksamheten styr småföretagarna inte över själva. Myndigheterna kommer med nya krav vid exempelvis upphandlingar som gör att verksamheten måste förändras. Konjunkturer och prissättningar påverkar både arbetsmängd lönsamhet.

”Ja alltså nu ska vi göra en ny upphandling nästa år, så då vet man ju inte hur det går. Förhoppningsvis så går det bra, men man vet ju inte vad.. Det är ju mest Länsstyrelsen då som kommer med krav av olika slag så att.. Det vet man ju inte.”

Egen kunskap

Den egna kunskapen och erfarenheterna som de hade med sig in i företagandet ansågs grundläggande. Kunskapen kunde vara både av formell art eller mer självlärd. Den formella kunskapen var man villig att skaffa om det krävdes för att driva företaget.

”Jag tror att jag har en fördel som har haft ett annat jobb förut med kontakter med myndigheter och med mycket papper och administration. Som företagare har man ju mycket kontakter med byggnadsnämnden, miljö- och hälsa och en massa sånt där.....”

”Man måste ha en känsla för de här specialsortimenten, det är olika klasser på timret alltså, bättre och sämre. Och är det för dåligt timmer, ja mycket kvist och lite krokigt, då är det ju bättre att lägga det i massaveden för att annars klassas det som vrak om det kommer i timret och då får vi inte nåt betalt”

Arbetsbelastning

Lång arbetstid

Långa arbetsdagar var vanligt hos de intervjuade småföretagarna. Arbetet pågick ofta från tidig morgon till sen kväll, men de reflekterade inte så mycket över arbetstiden. För några vävdes arbete och fritid ihop medan andra hade tydligare avslut på sin arbetsdag.

”Ja du, när jag har kollat av alla mail, kollat av bankkontot och hemsidan och så där på kvällen då är det ju oftast vid 24-tiden.. då är jag klar.. ”

”Nej jag försöker att komma hem från skogen säg vid femtiden i alla fall. Men sen har man ju alltid en del att pyssla med hemma sen med både jordbruket och annat... yngsta dottern, har ju hästar, och lite inackorderingar. Ja då ska det fixas lite foder till det och jag brukar väl hjälpa till med det och det ska krossas havre och det är allt sånt där.”

Vara tillgänglig

Att vara lätt att nå av både personal och kunder upplevde småföretagarna som en trygghet i företagandet. De litade helt på sin personal, och blev mer obundna av att vara lätt tillgängliga.

”Ja. Jag har ju telefonen på så.. de når ju mig. Det fungerar rätt bra. Mycket av det administrativa gör jag hemifrån så

”Ja, men ofta är det bara det att de boende vill prata lite och då kan de ju ringa till mig även om jag är hos mina vänner det går ju bra. Om jag är på gympa så är jag ju borta ett par timmar, sen är jag ju hemma igen liksom och det vet de ju.”

Stress

Den stress som företagarna nämner handlar både om produktionen och om företagets lönsamhet.

”Det som stressar en mest är när man inte hinner att få fram varor när det går att sälja för man vet att de pengarna behöver jag i januari, februari mars.”

”Vi hinner inte producera, vi säljer, vi törs knappt svara i telefon, de beställer, vi hinner inte, vi hinner inte, så nu har vi en till som jobbar här så att det är full sprutt och det är ju bra.”

Strategier för att klara av att vara småföretagare

Småföretagarna beskrev vad de själva gjorde för att påverka så att den egna arbetsbelastningen inte blev för hög, hur de återhämtade sig samt vad de gjorde för att ha balans i tillvaron.

Inflytande över arbetsbelastningen

Planering

Att ha en god planering underlättade arbetet i företaget. Man kände sig tryggare och verkade mindre sårbar för saker som ändå kan uppstå oförutsett.

”Men så för mig är det frid i sinnet om min planering funkar. Så oftast när jag går och lägger mig så liksom checkar jag av att allting är gjort och så när jag vaknar på morgonen så ligger jag kvar en stund och så tänker jag vad ska jag göra idag?”

Det administrativa arbetet gick bra att planera eftersom det var så tidsstyrt. Förläggning av arbetstiderna kunde planeras ur ett mer långsiktigt perspektiv.

”Nej vi kör aldrig skift alltså det gör vi inte. Skogsmaskiner går ofta i skift men det har vi försökt att undvika. Det kan bli någon kort period, men vi försöker leva normalt.”

Ta hjälp av andra

Småföretagarna angav att de hade möjlighet att ta in extra personal vid arbetstoppar. Andra tog regelbundet hjälp av släkten eller hade regelbundet samarbete med andra småföretagare.

”Men sen är det alla extra grejer. Min man han harvar med traktorn och flyttar grejer och sånt då. Och min pappa hjälper till väldigt mycket med webbshoppen och den biten då. Databiten. Mormor är också jätteduktig, så att hon rycker in och det gör även min morbror som bor uppe hos mormor och morfar.”

Samarbetet med andra småföretagare kunde också vara förstärkt när man behövde kunskap som man själv inte behärskade.

”Oj oj vilka resurser man har tillgång till i ett nätverk. Det finns alltid någon annan som kan det där som man själv inte kan så det behöver man inte bekymra sig om alls.”

Bra kontroll

Erfarenheten av att vara småföretagare under längre tid gav kontroll över arbetet. De kunde säga nej till vissa arbetsuppgifter och åtog sig inte heller alla uppdrag under tider som företaget hade god lönsamhet. Ett bra och tydligt ledarskap samt att kunna lita på sina anställda var också förutsättningar för att uppleva att det var bra kontroll över arbetet. Kunskap och erfarenheter från tidigare arbeten som anställda var viktigt för att känna trygghet i arbetet som småföretagare.

”Man har varit med så länge så att erfarenhetsmässigt så känns det nog som att man har kontroll på alla arbetsuppgifter, ja då.”

Det var också viktigt att lösa eventuella problem direkt så att det sedan gick att släppa det med tankarna.

”Och då är det ingenting som hopar sig som känns tungt och jobbigt utan ringer de så försöker man ta ett beslut då och då är det klart och då så försvinner det ur huvudet så har man inte det att tänka på. Det är väl lite så.”

Vara flexibel

Småföretagarna beskrev att de hade intensivare och lugnare perioder i arbetet och de visste ofta när dessa perioder inföll under året. Vid längre perioder med intensivt arbete tog man hjälp av extra personal medan man vid kortare perioder planerade om sitt eget arbete.

”Jag låter bokföringen växa lite på hög när det är mycket med produktionen. Då hjälper jag till där inne i produktionen så att jag är lite gummiband där och jag kan skjuta på mina grejer lite grand.”

De beskrev också hur de försökte förenkla arbetet för att exempelvis kunna ta vara på småstunder eller tidpunkter när de ändå var låsta av annat.

”Då kan jag sköta tvätten på små lediga stunder eller någon av personalen när de har en ledig stund.”

Återhämtning

Bra levnadsvanor

Att ha goda levnadsvanor ansågs betydelsefullt för återhämtning. Olika former och intensitet av motion nämndes liksom att det var viktigt att ha bra kostvanor. De försökte också sova i kapp efter intensivare perioder.

”Och ibland dyker det ju upp saker så att man måste liksom hoppa över gympan. Och då går jag antingen på söndagen eller måndagen och sen går jag antingen på onsdagen eller torsdagen så att det brukar blir två eller tre gånger.”

”Jag har alltid matlåda med mig i lastbilen och äter där i lugn och ro...., det är mera avkoppling på det viset..”

Egna intressen

Småföretagarna använde ledig tid för återhämtning med att göra saker som intresserade dem, ofta tillsammans med familjen, eller bara koppla av hemma. Att vistas i naturen hade stor betydelse.

”Eller just som en sån här morgon.... det är strålande väder och mamma tycker att jag kan få rida ut en sväng liksom, jag menar det är ju som meditation för själen liksom.... ”

”Fiskar under sommaren, lite på våren, när strömmingen börjar leka, då kan jag sticka ut på sjön..”

Kan ta semester och annan ledighet

Småföretagarna planerade in sin semester och annan ledighet när det passade för aktiviteten i företaget. Ofta blev det ett par veckor på sommaren och även ytterligare semester under året. Lediga dagar anpassades också efter verksamheten

”Men det är liksom tusen saker som ska fixas innan man åker tycker man, men kommer jag väl i väg så.... då kopplar jag av helt.”

Avkoppling i arbetet

Vissa arbetsuppgifter ansågs vara mer som avkoppling än arbete. Speciellt om småföretagaren utvecklat sin hobby till ett företag. Att träffa folk i arbetet ansågs också vara avkopplande.

”Så att nu när jag har anställda så säger jag bara så där ”Nä jag måste upp till bina ett par tre timmar och så tar jag banken samtidigt” och då tar jag ju det någon dag när solen skiner och mitt i veckan när det är lugnare för övrigt.”

Balans i tillvaron

Socialt nätverk

Småföretagarna hade gott om sociala kontakter i form av familj och goda vänner som de träffade regelbundet. De ansåg också att det var viktigt att träffa andra människor. Även kunderna hade stor betydelse som sociala kontakter.

”Men alla mina olika nätverkare, de vet ju att jag alltid är här. Att det alltid finns kaffe.”

”Jag har ett stort stöd av sönerna och ja hela familjen så att säga...”

Företagarnätverk

Kontakt med andra småföretagare ansågs vara betydelsefullt. Framför allt för dem som drev sina företag på mindre orter. Någon hade varit med och startat företagarnätverk för att få en starkare röst gentemot myndigheter. För andra kändes det nödvändigt att ha kollegor inom samma bransch för att diskutera aktuella frågor inom branschen.

”Vi måste ha en företagsklubb här så att vi kan stå emot myndigheterna den dagen det behövs och vi bildade den just för att vi visste att det skulle behövas.”

”Vi som jobbar så tidigt på morgonen äter lite yoghurt och dricker en kopp kaffe och tar en smörgås.... och så pratar vi om dagens vedermödor.”

Hälsa

Småföretagarna beskrev sina egna funderingar om vad som var av betydelse för att behålla en god hälsa, både för dem själva och ur ett mer generellt perspektiv.

Orsak till eget välmående

Grunden för att må bra ansågs vara att man hade bra levnadsvanor avseende kost och motion, den egna inställningen till arbetet och att man var nöjd, att man kunde påverka sin arbetssituation och att man hade bra sociala kontakter

”Min hälsa tror jag har mycket att göra med att jag kan dra ner på tempot om jag känner mig trött, om jag känner det så kan jag ta det beslutet att ”Nej det får vänta”. Och de dagarna jag känner mig pigg då kan jag ligga före och känna att gör jag allt det här så ligger jag i fas hela tiden så blir det inte så jobbigt sen.”

”Jag tror det är väldigt viktigt att träffa folk och prata med folk. Försöka få lite motion och sen regelbundenhet med måltider, det är jätteviktigt.”

”Ja det har man ju lärt sig att tycker man att man ska försöka jäkta och hoppa över matlådan eller någonting sånt där, köra färdigt och köra hem istället, man mår inte bra av det. Det är bättre att ta en halvtimme och sätta sig och äta.”

Viktigt för att behålla en god hälsa

För att behålla en bra hälsa ansåg småföretagarna att det var viktigt att trivas och ha en positiv inställning till sitt arbete. Att tycka att det är roligt att gå till jobbet. De framhöll också värdet

av att ha bra sociala kontakter med goda vänner, andra företagare och folk man träffar i sitt arbete.

”Man ska ha roligt det är det enda råd jag kan ge andra företagare. Att det ska vara roligt att åka till jobbet.”

”Jag tror det är väldigt viktigt att träffa folk och prata med folk.”

Andra betydande faktorer var att ha klara mål och bra kontroll över verksamheten. De ansåg också att man behöver ha nya utmaningar och få möjlighet att sätta upp nya mål i sin verksamhet.

Lönsamheten var en annan väsentlig fråga. De ansåg att det var viktigt att inte behöva oroa sig för lönsamheten i företaget. Men det var heller inte nödvändigt att tjäna stora pengar. Det betyder mer att få arbeta med det man tycker är väsentligt och att själv få bestämma över sitt arbete.

”Jag har alltid insett att jag har aldrig varit gladare och lyckligare vare sig jag tjänat mycket pengar eller inte.... det har inte med pengarna att göra. På nåt vis vet jag att det reder sig alltid med pengar.”

”Och det är så skönt att styra och bestämma själv. Då mår man bra.”

Att ha regelbundna motions- och matvanor ansågs viktigt för hälsan. Någon påpekade också att grunden för god hälsa lägger man genom att ha bra motionsvanor tidigt i livet. De ansåg också att det var betydelsefullt att både ha möjlighet och att kunna koppla av från arbetet.

”Ja.. Ja men det viktiga är väl att man kan koppla av när man är ledig så att man inte tar med sig jobbet hem allt för mycket.”

Diskussion

De intervjuade upplevde en god hälsa och beskrev engagemang, stolthet och glädje över arbetet som småföretagare. De hade långa arbetsdagar men omväxlingen och flexibiliteten i arbetet gjorde att de inte upplevde arbetstiden som så krävande. Vid hög arbetsbelastning tog de hjälp av extra personal i form av timanställda eller av släkten. Denna möjlighet kändes som en mycket betydelsefull resurs i företagandet. Vissa arbetsuppgifter fanns möjlighet att skjuta upp för att ägna mer tid åt toppar i produktionen. En god planering och bra kontroll över

verksamheten underlättade arbetet. Flexibilitet i arbetet var vanligt och efter arbetstoppar kom ofta perioder med mindre arbete. Dessa perioder användes till avkoppling och återhämtning. Under semester och kortare ledigheter ägnades tiden åt att göra saker som intresserade dem och planerades in när det passade för företaget. Omväxlingen i arbetet ansågs också medföra avkoppling.

Småföretagarna utförde flera olika arbetsuppgifter i sina företag. De hade också startat upp flera likartade verksamheter som ingick i företagen. Att utveckla företaget och se till att det var lönsamt nämndes som centralt i verksamheten.

Småföretagarnas självbestämmande nämns i flera studier som centralt för motivationen att driva ett eget företag (13, 14). I intervjuerna konstaterades att det många gånger är yttre faktorer som styr företagets verksamhet, konjunkturernas upp- och nedgång, myndighetskrav och upphandlingar nämndes som exempel på detta. En del av arbetet som företagare var att hantera nya regler och situationer, ett exempel på en strategi var att bredda verksamheten och då bli mindre sårbar. De intervjuade småföretagarna använde det handlingsutrymme som fanns, uppfattningen av deras egna möjligheter stämde till stor del överens med verkligheten.

Att trivas och tycka att det är roligt att gå till sitt arbete ansåg småföretagarna viktigt för att behålla en god hälsa. Dessutom var det viktigt att ha ett socialt umgänge, att "träffa folk" både i arbetet och på fritiden. Goda levnadsvanor i form av regelbunden motion, bra mat och tillräckligt med sömn ansågs ligga till grund för en god hälsa.

Intervjuerna förstärkte resultaten från tidigare enkätundersökningar (11, 12). En god hälsa är ofta förenat med att ha utrymme för familj, vänner, fritidsaktiviteter och med en inställning att det går att påverka förhållandena både i och utanför arbetet. Det var däremot något oväntat att det framkom så mycket engagemang, stolthet och glädje över arbetet som småföretagare. Nya utmaningar, nya mål i sin verksamhet och att nå lönsamhet var en betydande del av arbetet och framställdes som något positivt och engagerande.

I resultaten från enkätundersökningen framkom även att en stor del av småföretagarna trivdes bra med sin arbetssituation. Vid intervjuerna bekräftade småföretagarna att det är viktigt att trivas och ha en positiv inställning till sitt arbete för att behålla en god hälsa. Arbetet var betydelsefullt, men intervjuerna bekräftade också att arbetet inte ska betyda allt.

Intrycket var att småföretagarna inte byggde hela sin identitet på det egna företaget även om man var beroende av företaget för sin försörjning och för att kunna arbeta med de man helst önskade. Ett annat förhållningssätt till arbetet var att de omväxlande arbetsuppgifterna i sig innebar avkoppling. Vissa arbetsuppgifter hade då mer karaktären av fritidsaktivitet än arbete, men de utfördes ändå som en del av företagandet.

Enkätundersökningen visade att god hälsa hade samband med att inte ha för stor tidspress eller psykisk arbetsbelastning. Vid intervjuerna framkom att möjligheten att ta in extra personal för att kapa arbetstoppar både för egen del och för de anställda var av betydelse. Den flexibilitet som det innebar gjorde det även möjligt att lämna anbud och tacka ja till erbjudna arbeten men också möjlighet att utöka företaget med liknande verksamheter.

De intervjuade hade lång erfarenhet av arbetet som egna företagare och hade kunnat förena en hög arbetsbelastning med en god hälsa och kraft och tid för aktiviteter och engagemang utöver arbete. Finska Arbetslivsinstitutet har startat upp ett projekt där man organiserar fritidsaktiviteter för småföretagare för att främja deras hälsa. Det ger också möjlighet att få träffa andra småföretagare och bli delaktig i olika nätverk. Ett sådant initiativ och stöd kan vara ett sätt att främja en god hälsa hos hårt arbetande småföretagare som riskerar att engagemanget utvecklas till ett inre tvång och inte ger några möjligheter till ett liv utöver arbete. I Sverige skulle företagshälsovården kunna vara en lämplig aktör för att skapa meningsfulla nätverk för småföretagare som annars inte kommer i kontakt med andra företagare. Att få möjlighet att ingå i företagarnätverk utan att själv lägga kraft på att organisera det kan vara av betydelse för den enskilde småföretagarens hälsa.

Resultatets trovärdighet kan diskuteras utifrån flera faktorer. Fokus på studien var att få en djupare förståelse för hur småföretagaren själv upplever sitt arbete och själv anser vad som är betydelsefullt för en god hållbar hälsa. Intervjupersonerna valdes för att få så stor spridning som möjligt i materialet. Valet att intervjua både män och kvinnor styrde till viss del valet av bransch eftersom män och kvinnor är småföretagare i olika branscher. Den utarbetade intervjuguiden följdes men följdfrågorna blev lite olika beroende på hur intervjupersonerna svarade. Enklast att svara på var frågorna om arbetet som småföretagare och de strategier som fanns för återhämtning och balans i tillvaron. Det var svårare att få svar på frågorna om vad de ansåg påverka hälsan. Här krävdes mer eftertanke för att svara.

Referenser

1. Medin, J, Alexanderson K. (2000) Begreppen hälsa och hälsofrämjande- en litteraturstudie. Studentlitteratur, Lund.
2. Burström B, Fredlund P. (2001) Self rated health: Is it a good predictor of subsequent mortality among adults in lower as well as in higher social classes? *Journal of Epidemiology and Community Health* **55**, 836-840.
3. Millet P. (2005) Locus of control and its relation to working life: Studies from the fields of vocational rehabilitation and small firms in Sweden. Doktorsavhandling vid Luleå tekniska Universitet.
4. Theorell T (red). (2003) Psykosocial miljö och stress. Studentlitteratur, Lund.
5. Theorell T. (2003) Är ökat inflytande på arbetsplatsen bra för folkhälsan? Kunskapssammanställning. Statens folkhälsoinstitut, Stockholm.
6. Bakker A, Demerouti E. (2008) Towards a model of work engagement. *Career Development International*, 13, 209-223.
7. Bakker A B, Schaufeli W B, Leiter M P, Taris T W. (2008) Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 22, 187-200.
8. Hirschfeld R, Field H. Work Centrality and Work Alienation: Distinct Aspects of a General Commitment to Work. *J Organiz Behav*. 2000;21:789-800.
9. Coleman D, Iso-Ahola S. (1993) Leisure and health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Jour Leisure Research*,25,111-128.
10. Bornberger-Dankvardt S, Ohlson C-G, Westerholm P. (2003) Arbetsmiljö- och hälsoarbete i småföretag. Arbetsliv i omvandling, Arbetslivsinstitutet, Stockholm 2003
11. Gunnarsson K, Carter N, Berlin K, Friis L. (2003) Småföretagarens hälsa och välfärd. Rapport från Arbets- och miljömedicin, Akademiska sjukhuset, Uppsala, nr 2/2003.
12. Gunnarsson K, Josephson M. (2008) Småföretagarens hälsa – En uppföljande studie av småföretagare i Uppsala län. Rapport från Arbets- och miljömedicin, Akademiska sjukhuset, Uppsala, nr 2/2008.
13. Hellsing A-L, Loodh S. (1998) Nya småföretagare. Hälsa, livsstil och arbete. Rapport S6/98, Småföretagsenheten Yrkes- och miljömedicinska kliniken, Regionssjukhuset, Örebro
14. Loodh S.(2000) Hälsa och livsstil hos småföretagare. Intervjuundersökning av företagare i Örebro län. Rapport S 2/2000, Småföretagsenheten Yrkes- och miljömedicinska kliniken, Universitetssjukhuset, Örebro
15. Josephson M, Gunnarsson K, Palm P, Rydstedt E. (2007) Företagshälsovårdens arbete mot mikroföretag - En studie av företagshälsovårdens tjänster och arbetssätt i Dalarna, Gävleborg och Uppsala län mot företag med färre än 10 personer anställda. Rapport från Arbets- och miljömedicin, Uppsala nr 2/2007.
16. Kvale, S. (1997). Den kvalitativa forskningsintervjun. Lund: Studentlitteratur.
17. Hsieh H-F, Shannon SE. (2005) Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15, 1277-1288.

Rapport från Arbets- och miljömedicin 1//2009

Att förena småföretagande och hållbar hälsa - Erfarenheter från
småföretagare i Uppsala län

Kristina Gunnarsson, Marianne Ekdahl, Malin Josephson

Akademiska sjukhuset, Uppsala Universitet, 751 85 Uppsala, Tfn 018-611 36 42
www.ammuppsala.se