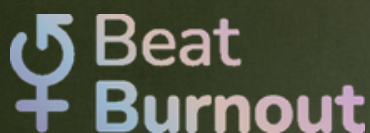


DEN DOLDA KAMPEN

EN STUDIE OM KVINNORS RISK FÖR UTBRÄNDHET OCH
UTMANINGARNA MED DISTANSARBETE PÅ DEN MODERNA ARBETSPLATSEN.

 Beat
Burnout



RISK FÖR UTBRÄNDHET FÖR KVINNOR PÅ DEN MODERNA ARBETSPLATSEN

BeatBurnout Women Report 2023

Beat Burnout-studien, en omfattande rapport med fokus på hur distansarbete påverkar kvinnor. I studien betonar vi behovet av proaktiva lösningar som tillgodoser kvinnor som arbetar på distans. Detta är den första av två rapporter i projektet som utforskar de utmaningar kvinnor upplever när de arbetar på distans, och ger en unik inblick utifrån deras perspektiv. Som läsare och arbetsgivare, en möjlighet att få insikt ur dina anställdas perspektiv.



VARFÖR KVINNOR?

Distansarbete har medfört en snabb omvandling av arbetsmiljöer, vilket skapat många möjligheter men även utmaningar.

Anledningen till att studien fokuserar på kvinnor är för att vi vill belysa de unika utmaningarna och förstå varför kvinnor i högre utsträckning blir utmattade, och ifall distansarbete bidrar till det.





OM STUDIEN

I denna studie fördjupar vi oss i erfarenheterna från 283 kvinnor från åtta olika europeiska länder, inklusive Österrike, Sverige, Irland, Italien, Spanien, Grekland, Polen och Tjeckien, och avslöjar 15 kritiska aspekter som påverkar mental hälsa och välbefinnande på arbetsplatsen.

DE FEM DIMENSIONERNA

Vi har samlat insikter från kvinnor runt om i Europa med många olika yrkesbakgrunder, inklusive roller som tekniker, egenföretagare, administratör, direktörer, konsulter, pedagoger, konstnärer, analytiker, kommunikationsansvariga, HR-partners, utvecklare, VD:ar, marknadsförare, lärare, koordinatörer, chefer och forskare, alla som arbetar minst två dagar i veckan på distans.

Studien pekar på 15 kritiska aspekter som upplevs av kvinnor som arbetar på distans, dessa har delats upp i fem kategorier. Genom att skapa förståelse för upplevelser och problematisera många delar som går in i varandra så hoppas vi på att i nästa del kunna ta fram verktyg som organisationer kan jobba med för att proaktivt arbeta för välmående på arbetsplatsen.

1. Den SOCIALA dimensionen

- Sociala interaktioner, Tillhörighet & Uppskattning
- Press från företagsledare/Kultur
- Samarbete, Uttryck & Utveckling

2. Den PERSONLIGA dimensionen

- Självmedvetenhet & Självkärlek
- Inre & yttre motivationsfaktorer
- Ensamhet & isolering

3. Den KULTURELLA dimensionen

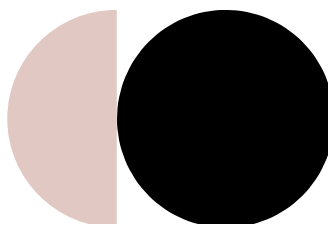
- Kommunikation inom teamet och organisationen
- Relationer & Tillit
- Fördomar baserat på könsrollen

4. Den PLANERANDE dimensionen

- Hantera flera ansvarsområden samtidigt
- Balans mellan jobb- och privatliv
- Multitasking & Tidseffektivisering
- Distans jobbstruktur

5. Den PRAKTISKA dimensionen

- Balansera arbetsmängd med att vara sjuk/VAB
- Teknisk, Ergonomisk utrustning & utrymme hemma



[Svensk version: BB Rapport 2023](#)

[English version: BB Report 2023](#)



Citat från intervjuerna

"Women have fought so hard for equal rights in the workplace, so it's almost like we keep pushing through all the signals that tell us to slow down, in fear of being seen as weak or inadequate".

"People don't understand how I don't have time to do household chores since I am at home all day! They don't regard work from home as actual work".

"There is this stereotype of being a super mom and a super worker at the same time. As a woman you gotta do home chores, cook, take care of a child and the same expectation is from your employer, you should work extra hard since you have the benefit of being home".

Den moderna arbetsplatsen...

Det ställs nya krav på de som arbetar på distans, utmaningar vi kanske lätt kan missa. I studien ser vi att det finns förväntningar att multitaska, ta eget ansvar över arbetstid, hantera olika kommunikationskanaler och samtidigt hushållsansvar. Även om distansarbete kan spara tid genom att eliminera tidstjuvar som att pendla, kan det leda till en ökad risk för multitasking, vilket kan vara kontraproduktivt.

Multitasking har blivit en förväntning i dagens snabbvärdiga värld, men studier har visat att det kan minska produktiviteten och öka stressen. Att uppmuntra en kultur som värderar fokus och prioritering leder till bättre övergripande produktivitet.

Gränsen mellan privatliv och arbetsplats suddas ut och en riskgrupp är kvinnor som fortfarande tar ett generellt större emotionellt ansvar. Studien visar även att vissa respondenter upplever ett behov av att kompensera med att jobba över för att man ser distansarbete som en fördel man blivit tilldelad.

Utdrag av resultat i rapporten

Resultat från intervjuer och enkätsvar visar att 63% av respondenterna arbetar på ett företag som antingen inte har, eller inte vet om att de har en policy för mental hälsa/välbefinnande på sin arbetsplats.

Vidare anser 44,4% av respondenterna att deras arbetsgivare inte bryr sig om deras mentala hälsa.

Våra data avslöjar att 49,3% av respondenterna ofta upplever stress under arbetstid, och märkbart är att 50,2% inte prioriterar sitt mentala välbefinnande.

Vidare är en betydande 28,1% av kvinnliga respondenter inte nöjda med sitt jobb, vilket kan bero på många olika orsaker.

Dessa siffror pekar på behov hos organisationer att prioritera mentalt välbefinnande.

Beat Burnout



VAD HÄNDER NU?

Nästa del av BeatBurnout-projektet fokuserar vi på att utforska perspektiven hos chefer och HR. Vi kommer att undersöka de utmaningar de står inför när det gäller att stödja distansarbete, mentalt välbefinnande. Vi kommer även att undersöka om de upplever skillnader i behov hos kvinnor och män som jobbar på distans. .

OM DU VILL VETA MER OCH HÅLLA DIG UPPDATERAD OM FRAMTIDA AKTIVITETER ÄR DU VÄLKOMMEN ATT BESÖKA VÅR HEMSIDA: [BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu) ELLER MAILA OSS PÅ: [ALL@BEATBURNOUT.EU](mailto:all@beatburnout.eu)



♀ Beat ♂ Burnout



**Co-funded by
the European Union**

Europeiska kommissionens stöd för produktionen av denna publikation utgör inte ett godkännande av innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för hur informationen som finns däri eventuellt används.