

# Ensamstående mammor löper risk för ohälsa

**Kvinnor som sällan hinner vila ut och är utmattade redan när de kommer till jobbet löper tredubblad risk att drabbas av fysisk ohälsa, det framgår av ny forskning från Stockholms universitet.**

– Det är ingen fara att vara trött när man kommer hem efter en hård dag på jobbet, det viktiga är



att man är ”fit for fight” och känner sig utvilad när man kommer till jobbet dagen därpå.

– Om man är utmattad redan när dagen börjar är risken för ohälsa i framtiden nästan tre gånger högre, säger Ulrica von Thiele Schwarz i ett pressmeddelande.

Hon är psykolog och har nyligen disputerat med avhandlingen ”Health and ill health in working women – balancing work and recovery” vid Stockholms universitet. Studien visar att brist på inflytande och höga krav på jobbet bidrar till att kvinnor inte lyckas återhämta sig mellan arbetspassen – ännu värre är

det att inte kunna släppa tankarna på jobbet när man kommer hem.

En grupp som kan vittna om särskilda svårigheter vad gäller återhämtning, och där en bety-

**”Om man är utmattad redan när dagen börjar är risken för ohälsa tre gånger högre.”**

Ulrica von Thiele Schwarz, psykolog.

dande del utgörs av kvinnor, är ensamstående föräldrar. Intresseorganisationen Sveriges Makalösa Föräldrar menar att många ensamföräldrar känner sig ständigt otillräckliga både som arbetstagare och som vårdnadshavare.

– Tiden räcker inte till för barnen, inte för jobbet, inte för hushållsarbetet och definitivt inte för någon återhämtning, säger Helene Sigfridsson som är organisationens generalsekreterare.

– Jag läste nyss på ett av våra nätforum om en kvinna som skrev :

”är jag förkyld eller är det bara den vanliga utmattningen?” – det tror jag är en väldigt vanlig känsla hos ensamföräldrar.

**I ULRICA VON Thiele Schwarz** avhandling presenteras olika sätt som arbetsgivare kan underlätta återhämtningen hos sina anställda.

Det handlar bland annat om att ta varnings-tecken på allvar, vara tydlig, möjliggöra för medarbetarna att se resultatet av sitt arbete samt att erbjuda tid för fysisk aktivitet på arbetstid. På Sveriges Makalösa föräldrar vill man även se politiska åtgärder.

– Vi efterlyser bland annat att en ensamförälder som blir långvarigt sjuk ska kunna få hjälp av en slags hemsamarit, säger Helene Sigfridsson till Arbetaren.

– Om du blir sjuk så måste någon ändå ta hand om dina barn och ta dem till dagis – jag tror verkligen inte att ett sådant stöd skulle överutnyttjas.



**Ulrica von Thiele Schwarz.**

**KRISTINA LINDQUIST**

kristina.lindquist@arbetaren.se



Detta verk är licensierat under Creative Commons Erkännande-Icke-kommersiell-Ingår bearbetningar 2.5 Sverige licens. För att se en kopia av denna licens, besök <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/se/> Verket har publicerats i [www.globalarkivet.se](http://www.globalarkivet.se).