

annas tankekedja- mars 2013

## **FÖRENKLA REGELVERKET FÖR FRISKVÅRDSBIDRAG**

*Skatteverkets regelverk för friskvårdsbidrag är förlegat. Sveriges arbetsgivare skulle kunna ge sina medarbetare ett mer modernt bidrag för friskvård. Det skulle innebära att fler börjar leva ett mer hälsosamt liv. Och att sjuktal och vårdkostnader sjunker.*

## FÖRORD

Att ha en välmående personalstyrka med bibehållen god hälsa sparar pengar för varje organisation. Det finns idag flera goda exempel på företag och andra organisationer som har en ambition att skapa ett arbetsklimat som ger förutsättningar för varje anställd medarbetare att uppleva en balans i livet. De allra flesta har dock ännu inte lyft frågan om medarbetarnas hälsa och välmående till en ledarskapsfråga. Den ligger allt för ofta långt ifrån ledningsgruppen och organisationens högsta beslutande organ.

I framtiden kommer allt fler inse styrkan i att medvetet utveckla den ledarskapskultur organisationen vill sträva efter för att varje medarbetare ska uppleva ett välmående i arbetslivet. I framtidens ledarskap kommer chefen och ledarens förmåga att se varje individs individuella behov av välmående bli allt viktigare.

Det finns mängder av krav på hur en arbetsgivare ska säkerställa en god arbetsmiljö. Det finns också mängder av inspiration som en arbetsgivare kan erbjuda sina medarbetare för att utveckla en välmående arbets- och prestationskultur. Ett av alla regelverk är Skatteverkets regelverk som syftar till att underlätta för Sveriges arbetsgivare att erbjuda sin personal friskvårds- och motionsaktiviteter. Det så kallade friskvårdsbidraget.

Friskvårdsbidraget är etablerat sedan många år. Det har periodvis debatterats och ifrågasatts avseende innehåll. Jag kan konstatera att regelverket är förlegat. I denna rapport delar jag med mig av min samlade nulägesanalys samt föreslår ett antal konkreta förbättringsåtgärder. Syftet är att på ett bättre sätt anpassa regelverket till dagens samhälle.

Jag vill rikta ett särskilt tack till Sten Haage, partner i kommunikationsbyrå StrandbergHaage, för ovärderligt stöd och superprofessionell feed-back.

Anna Iwarsson  
2013-03-01

Fakta om Anna Iwarsson

Idag är jag rådgivare om framtidens ledarskap inom föreningar, företag och andra organisationer. Just nu fokuserar jag till största del på ett skrivprojekt om framtidens ledarskap.

Sommaren 2012 lämnade jag uppdraget som generalsekreterare för Friskis&Svettis efter 12 år. Under 90-talet arbetade jag som leg sjukgymnast på Huddinge sjukhus och senare som chefsjukgymnast på Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Danderyds sjukhus. Jag har över tjugo års erfarenhet av värderingsarbete och ledarutveckling samt som expert och rådgivare för förtroendevalda styrelser och chefer. Omvärldens skeenden med särskilt fokus på värderingar och ledarskap har alltid fascinerat mig.

I det skrivprojekt som jag just nu genomför har jag fördjupat mig i de regelverk som finns idag kring hur Sveriges arbetsgivare med stöd av dessa kan utöva ett gott ledarskap. När jag kom i närmare kontakt med Skatteverkets regelverk för friskvårdsbidrag insåg jag att jag behövde fördjupa mig i detta. Därav denna nulägesrapport, som således är ett stickspår från mitt skrivprojekt om framtidens ledarskap.

## SAMMANFATTNING

Varje år erbjuder över hälften av Sveriges arbetsgivare sina medarbetare ett friskvårdsbidrag. Ett bidrag som Sveriges arbetstagare, tillsammans med företagshälsovård, rankar som den allra bästa förmånen.

Fakta visar dock att en av tre som erbjuds friskvårdsbidraget inte utnyttjar bidraget och att fyra av tio tycker att det är för krångligt. En av åtta utnyttjar sitt friskvårdsbidrag (köper ett träningskort) men använder det inte (bär runt träningskortet i sin plånbok utan att använda det).

Det flesta som har möjligheten att nyttja friskvårdsbidraget använder det. Frågan är dock om arbetsgivarnas insats i sina medarbetare hälsa på detta sätt verkligen kommer till bästa nytta? Är subventioner av vissa fysiska aktiviteter, via ett friskvårdsbidrag, verkligen bästa sätt för Sveriges arbetsgivare att bidra till en välmående och god hälsa för de olika individerna på en arbetsplats? Hur ser uppföljningen ut och erbjuder arbetsgivarna verkligen ett inkluderande sätt för de anställda att vara hållbara under lång tid?

Jag kan konstatera att det finns ett flertal brister med dagens regelverk:

1. Val av aktiviteter är begränsande och exkluderar dem som inte hittar en träningsform som ryms inom dagens regelverk.
2. Uppföljningen hos Skatteverket och motprestationen hos arbetsgivarna är underutvecklad.
3. Det är de redan aktiva som till största del använder friskvårdsbidraget.
4. Regelverket exkluderar målgrupper såsom t ex arbetslösa, seniorer och föräldralediga.

Konklusionen är att Skatteverkets regelverk är förlegat. Med en förenkling skulle Sveriges arbetsgivare på ett mer medvetet sätt kunna erbjuda Sveriges arbetstagare att bibehålla och utveckla en aktiv livsstil och känna välmående.

På kort sikt är mina förslag att

1. **Förenkla regelverket så att varje arbetstagare kan använda friskvårdsbidraget till den aktivitet man själv upplever bidrar till en bibehållen god eller förbättrad fysisk och/eller psykisk hälsa.** Målet är att skapa bättre förutsättningar för varje individ att känna välmående och hålla sig frisk.
2. **Skatteverket behöver fastslå ett högsta belopp för årligt friskvårdsbidrag, som därefter ökar via indexering.** Syftet är att förenkla, förtydliga samt öka förutsättningarna för jämlikhet mellan olika tjänstenivåer.
3. **Arbetsgivaren utbetalar friskvårdsbidraget till arbetstagaren efter genomförd aktivitet eller träningsperiod.** Syftet är att öka incitamentet för den enskilda samt förbättra uppföljningsgraden.

På lång sikt behöver **Regelverket ses över med målet att inkludera alla i arbetsför ålder och i första hand arbetslösa.** Målet är att förbättra möjligheterna för den arbetslösa att vara fysiskt och mentalt stark när man hittar sitt arbete eller utbildning. För detta krävs ett helt annat regelsystem eftersom det inte finns någon arbetsgivare. Att t ex via arbetsförmedlingen, parallellt med att man är arbetssökande, erhålla ett friskvårdsbidrag skulle göra skillnad för alla dem som är arbetslösa.

Med dessa förslag kommer Sveriges arbetstagare ännu bättre lyckas vara hållbara medarbetare genom hela livet. Sverige får en förbättrad folkhälsa.

## Regelverket idag

Sveriges arbetsgivare kan sedan många år erbjuda sin personal friskvård- och motionsaktiviteter:

Skatteverket anger följande exempel på skattefri motion:

gymnastik	styrketräning	spinning	bowling	bordtennis
tennis	badminton	squash	volleyboll	fotboll
handboll	bandy	bugg	folkdans	squaredance
jazzdans	tai chi	quigong	kostrådgivning	kontorsmassage
profylaxkurser för blivande föräldrar	information om stresshantering	rosenterapi	akupressur	kinesiologi
zonterapi	floating rest	fotvård	fotmassage	

Aktiviteter som inte rymmer inom detta regelverk menar man är:

pistolskytte	agility	bridge
träning med en personlig tränare	körsång med undantag för körsång på arbetsplatsen	utförsåkning
schack	golf	segling
ridning		

Det finns ingen fastställd beloppsgräns hur mycket en skattefri motions- eller friskvårdsförmån högst får kosta. Enligt Regeringsrättens dom den 12 juli 2001 (mål nr 5762-1998) kan ett årskort till en gymanläggning vara en skattefri personalvårdsförmån av mindre värde som är undantagen från skatteplikt. Ett årskort till gängse pris på orten är normalt skattefritt. Det viktiga är att motionen är av sådant enkelt slag som angetts ovan. De belopp som figurerar idag ligger mellan 5 000 kr - 7 000 kr. Vid sökning på nätet hos ett flertal stora arbetsgivare i landet är det vanligaste att arbetsgivarens bidrar med mellan 500 kr - 2 000 kr. De som bor i storstäderna erhåller generellt en högre summa i jämförelse med mindre orter.

I Skatteverkets allmänna råd ([SKV A 2010:18](#)) för inkomstår 2011 och ([SKV A 2011:30](#)) för inkomstår 2012 anges följande. "Klädutrustning av mindre värde och enklare slag, t.ex. T-shirts och enklare träningsoveraller, som är försedd med arbetsgivarens reklamtryck bör anses som en skattefri förmån." Om arbetsgivaren däremot bekostar dyrbarare klädustrustning eller tränings skor är förmånen skattepliktig.

## Sju undersökningar

Ett antal undersökningar har genomförts under de senaste åren i syfte att kartlägga hur väl friskvårdsbidragen fungerar:

### Undersökning I

I juni 2012 konstaterade undersökningsföretaget Synovate att när Sveriges arbetstagare själva får ranka bästa löneförmånerna ligger företagshälsovård och träningskort på första plats. Längst ner på listan kommer konst- och kulturföreningar, hushållsnära tjänster och hem-pc.<sup>1</sup>

Tre-i-topp:

1. Företagshälsovård, 85 procent
2. Träningskort, 84 procent
3. Pensionsplaner, 79 procent

## Undersökning 2

Svenska Golfbundet genomförde i juni 2012 en kartläggning av friskvård- och motionsbidrag hos allmänheten via Omnibus.<sup>2</sup>

Undersökningen visar att:

- Fyra av fem anser att subventioner för motion är mycket eller ganska viktigt.
- Medelålders är mest positiva till subventioner för motion.
- Oavsett kön anser man att fysisk och psykisk hälsa är den viktigaste anledningen till att staten ska uppmuntra till motion.
- En av två anser att friskvårdsbidraget bör omfatta andra grupper (såsom arbetslösa, pensionärer, studenter och sjukskrivna) och inte enbart fast anställda.
- Hälften anser att samtliga motionsformer skall omfattas av motionsbidraget och i åldern 36 - 55 år är majoriteten positiva till bidrag för samtliga motionsformer.

Undersökningen visar också att en av tre som erbjuds friskvårdsbidraget inte använder det:

- 21 procent svarar att arbetsgivaren inte erbjuder friskvårdsbidrag.
- 13 procent erbjuds friskvårdsbidraget men utnyttjar det inte.
- 12 procent har friskvårdsbidraget men utnyttjar det inte.
- 42 procent har friskvårdsbidraget och utnyttjar det.
- 11 procent vet inte och har inte svarat på undersökningen.

## Undersökning 3

Enligt en undersökning som genomfördes av YouGov 2009 framkom att 54% av Sveriges arbetstagare i åldern 20 - 64 år får ett friskvårdsbidrag av sin arbetsgivare. Av dessa utnyttjar endast 57% av dessa hela bidraget och 14 procent utnyttjar det inte alls. Undersökningen visade också att de allra flesta vet att friskvårdsbidraget finns men kunskapen om vad som kan inrymmas i begreppet är inte utbrett. Fyra av tio tycker det är för krångligt. I den här undersökningen fick de flesta mellan 500 och 2 000 kr per år.<sup>3</sup>

## Undersökning 4

När LO-Tidningen år 2010 genomförde sin undersökning i samarbete med Sifo konstaterade man att en snedfördelning av friskvårdsbidragen hade utvecklats. Enligt undersökningen fick 67% av de anställda bidrag av sin arbetsgivare för att träna. Anmärkningsvärt var att åtta av tio tjänstemän fick friskvårdsbidrag medan knappt sex av tio arbetare. Dessutom fick tjänstemännen ett högre belopp per år i jämförelse med arbetarna.<sup>4</sup>

## Undersökning 5

Två av tre anser att deras arbetsbörda har ökat under 2012 enligt Randstads Workmonitor som genomför en trendrapport inom arbetslivet fyra gånger per år i 32 länder. Högst på svenskarnas önskelista inför 2013 är en bättre balans mellan arbete och fritid.<sup>5</sup>

- 67 procent av de anställda i Sverige anser att deras arbetsbörda har ökat under det gångna året.
- 73 procent av alla svenska arbetstagare önskar sig en bättre balans mellan jobb och fritid år 2013.

## Undersökning 6

På uppdrag av bemanningsföretaget Peak it & Office konstaterar analysföretaget Infact att 65% av arbetsgivarna ger någon form av löneförmån till sina anställda i syfte att inspirera till träning. Man konstaterar också att färre än tre av tio låter sina anställda träna på arbetstid.<sup>6</sup>

## Undersökning 7

Myndigheten för handikappolitisk samordning (Handisam) konstaterar att, trots att psykisk ohälsa är den mest växande sjukskrivningsorsaken i Sverige så gör var femte kommun inget systematiskt för att motverka stress bland personalen. Fyra av tio personalchefer bland Sveriges 290 kommuner saknar relevant utbildning i frågan.<sup>7</sup>

## Fyra motioner

Våra folkvalda politiker har under de senaste åren motionerat i syfte att åstadkomma ett riksdagsbeslut om att modernisera friskvårdsförmånen.

- Riksdagsledamoten Susanna Haby (M) lade år 2011 en motion gällande rätten att erbjuda friskvårdsbidrag även för ridning och golf.<sup>8</sup> En motsvarande motion lades också år 2010.
- Den 1 oktober 2012 lade riksdagsledamöterna Anders Hansson (M) och Ann-Charlotte Hammar Johnsson (M) en motion gällande att varje arbetsgivare ska kunna investera en viss summa som den anställda får använda till helt och hållet valfri aktivitet.<sup>9</sup>

- Den 2 oktober 2012 lade riksdagsledamoten Jonas Jacobsson Gjørtler (M) en motion gällande rätten att möjliggöra för arbetsgivaren att betala enskilda anmälningsavgifter till motionslopp i syfte att uppmuntra dem som motionerar på egen hand.<sup>10</sup>

## FRAMTIDENS UTMANINGAR

### Vi blir fler och vi blir äldre

År 2018 kommer vi i Sverige att vara 10 miljoner invånare. Då har det tagit 14 år att öka med 1 miljon fler invånare. En befolkningsökning har aldrig tidigare skett så fort. Samtidigt blir medellivslängd högre när varannan 2-åring beräknas bli över 100 år. Medellivslängden är det mest använda måttet på hur folkhälsan utvecklas. Det användas därför ofta när man jämför olika länder. I ett internationellt perspektiv är medellivslängden hög i Sverige. Svenska folket är en välmående befolkning. Svenska mäns medellivslängd är bland de högsta i världen och svenska kvinnors medellivslängd är bland de tio högsta i världen<sup>11</sup>. Medellivslängden för män är idag 79,55 år och för kvinnor 83,45. Medellivslängden beräknas bli ännu högre<sup>12</sup>.

De vanligaste dödsorsakerna i Sverige är hjärt- och kärlsjukdom samt cancer. Med stigande ålder ökar riskerna för att avlida i dessa sjukdomar. Under de senaste femtio åren har dödsorsaksmönstret förändrats. Risken för hjärt- och kärlsjukdomar har minskat medan antalet personer per 100 000 invånare som dör i cancer inte har minskat. Hjärt- och kärlsjukdomarna kommer i högre ålder än förut<sup>13</sup>.

Genetisk ärftlighet är en riskfaktor som individen kan lära sig att förhålla sig till. Ett flertal studier visar att en aktiv livsstil är den viktigaste friskfaktorn för att motverka att förskjuta dessa folksjukdomar framåt i tiden.

*Konklusion:*

*Vi blir allt äldre och för att vara hållbara genom livet behövs flera och olika sätt att inspirera till en aktiv livsstil. Alla mår bättre och håller sig friskare av en aktiv livsstil genom hela livet.*

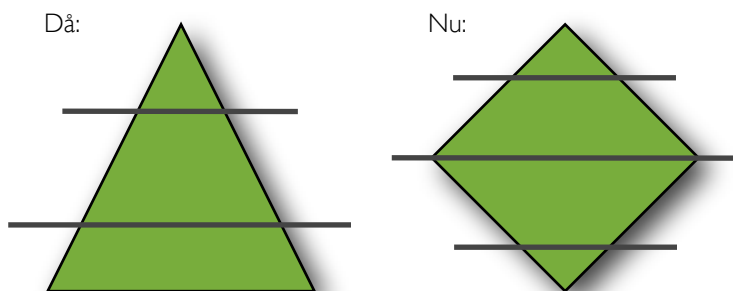
### Vi vill dö friska

Våren 2012 frågade Kairos Future svenska folket i åldern 35-75 år hur man tänker om sin framtid som äldre. Det visade sig att i alla åldersgrupper drömmer man om att vara frisk när man tänker på sin framtid som äldre. I undersökningen konstaterar man att hälsa har gått från att handla om att undvika sjukdom till att må bättre än bra. Vi ställer högre krav på hälsan än tidigare. Det har också gjort hälsan mer subjektiv och mer av en ideologi, en livsstil sammanknuten med livsstilskonsumtionen.<sup>14</sup>

*Konklusion:*

*Vi vill dö friska.*

### Socioekonomin påverkar folkhälsan



Den socioekonomiska förändringen är en av de största utmaningarna för Sveriges beslutsfattare och politiker i framtiden. Den traditionella uppdelningen av låg-, mellan- och höginkomsttagare ser annorlunda ut idag. Totalt sett har de flesta av Sveriges invånare det ännu bättre. Dessvärre har klyftorna mellan dem med bäst och sämst socioekonomiska förutsättningar ökat.

*Konklusion:*

*Under 2000-talet har vi kunnat följa utvecklingen av ett allt större eget ansvarstagande för sin hälsa och sitt välmående. Den starkaste trenden hälsa har på olika sätt präglat befolkningen, media och makthavarna. Det finns dock en direkt parallell mellan hälsavälmående och individens socioekonomiska situation. I framtiden riskerar ännu fler av de med dålig socioekonomisk situation att må ännu sämre och som en konsekvens öka Sveriges kostnader inom hälso- och sjukvården.*

## Psykiska ohälsan ökar

Psykisk ohälsa är den sjukskrivningsorsak som ökar mest i Sverige. Här ryms allvarliga tillstånd som psykoser och djupa depressioner men också lindrigare former av nedstämdhet, oro och sömnsvårigheter. Aktuell forskning visar att de psykiatriska sjukdomarna kostar samhället nära 60 miljarder kronor årligen. Mer än hälften av kostnaderna är en följd av sjukskrivning och förtidspensionering.<sup>15</sup> En långtidssjukskrivning får ekonomiska konsekvenser för arbetsgivaren, lidande för den drabbade och anhöriga samt ökad arbetsbelastning för arbetskamraterna.

*Konklusion: Strategierna behöver förbättras för att begränsa ökningen av psykisk ohälsa. Detta är en ledarskapsfråga.*

## Sverige har en gedigen tradition

Sverige har en gedigen tradition av motion, hälsa, friskvård och tävlingsidrott kopplat till samhället och Sveriges stora idrottsrörelse. Svensk Idrott engagerar 20 000 idrottsföreningar i 69 olika specialidrottsförbund. Under 80- och 90-talet präglades motionsidrotten av influenser från framför allt USA. Då var branschen uppdelad i fitness och idrott. Branschen fitness växte fram ur en bodybuilding-kultur med ett tydligt budskap om att skulptera sin kropp. Under början av 2000-talet växte branschen wellness fram som en naturlig motreaktion till den kroppsfixerade fitnessstråningen.

Under de senaste åren har fitness/wellnessbranschen och idrottsrörelsen gått varandra till mötes. Det nya begrepp och den nya bransch som vuxit fram och som idag känns helt naturligt för oss är träningsbranschen.

*Konklusion:*

*Den nya träningsbranschen erbjuder effektiv och rolig träning för kropp och själ genom alla åldrar oavsett vilka förkunskaper eller förutsättningar man har. Varje idrottsförening eller träningsföretag präglar sin verksamhet utifrån sina värderingar, sin idé och sitt ändamål. Svenska folket har idag ett brett utbud att välja från.*

## Närhet gör det enkelt

Bor man nära en tennisplan, en fotbollsplan eller en specifik träningsaktör ökar möjligheterna att man väljer att träna det som ligger i anslutning till där man bor. För den aktiva är träningen en del av vardagen och som måste passa in i vardagspusslet om det ska ske regelbundet. Den som tränar mycket och som känner att hen inte kan vara utan sin regelbundna träning förflyttar sig gärna för att kunna åstadkomma ett bra och effektivt träningstillfälle.

Allra närmast är den miljö som finns utanför dörren där man bor. Därför är det också helt naturligt att vi nu väljer aktiviteter som vi kan göra i vår närmiljö eller som en del av resan till och från arbetet. Vi tränar gärna ensamma och utomhus då träningen ger oss en stund av frihet. Frihet att tänka en tanke klart samt frihet utan påtryckningar från arbetskamrater, familj och de sociala medierna. Aktiviteten blir läkande och ger en mental återhämtning samt att man får känslan av att ha en stark och välmående kropp.

Eftersom närhetsprincipen är så pass viktig behöver varje arbetsgivare ha detta i åtanke. Traditionellt satsar man oftast på friskvårdsbidrag hos den träningsaktör man erhåller bäst rabatt. Man ser till det kollektiva och inte utifrån de olika individernas kapacitet, längtan och behov.

*Konklusion:*

*Om arbetsgivaren på allvar vill skapa en träningskultur på sin arbetsplats måste man släppa det kollektiva tänket. Man behöver istället införa närhetsprincipen för varje enskild individs olika förutsättningar och vilja.*

## Hållbart ledarskap

Varje arbetsgivare är väl medveten om de kostnader sjukskrivningar innebär. Både avseende de fasta ekonomiska kostnaderna men också i merarbete för arbetsgivaren själv samt arbetskamrater som får en ökad arbetsbelastning. En långtidssjukskrivning drabbar inte bara den enskilda individen utan präglar också kulturen på en arbetsplats i en negativ riktning.

En högpresterande idrottsman har fasta rutiner för träning, intag av energi, vila, återhämtning och sovttider. En motsvarande högpresterande toppchef (eller medarbetare) blir ofta vilsen i just dessa rutiner. Äter sämre, sover och tränar mindre. Nyckelpersoner för att förändra detta och skapa den träningskultur man önskar är den högsta ledningen i organisationen. trovärdigheten ökar när ledningen lever sitt budskap. Med Walk the talk präglar man den träningskultur man vill ska vara levande bland medarbetarna.

*Konklusion:*

*För ett hållbart ledarskap behöver man träna både sin insida och sin utsida, dvs träna för att bibehålla och utveckla en god mental och fysisk hälsa. Medarbetare som utifrån individuella önsningar och behov tränar regelbundet kommer på sikt bidra till en förbättrad ekonomi för organisationen.*

# Svenska folkets träningsvanor

Traditionell kan man dela in svenska folkets träningsvanor i fyra grupper; inaktiva, skulle vilja, livsstil och elit. Under de senaste åren har en ny femte grupp etablerat sig. De nya elitmotionärerna. Frågan är vilka av dessa som nyttjar friskvårdsbidraget och vilka som väljer bort det samt i vilken grupp friskvårdsbidraget gör mest nytta ur ett långsiktigt hälsoperspektiv?

Man ingår inte statistiskt i en av grupperna utan det kan vara individuella förändringar under ens livstid allt att man beroende på livssituation glider mellan två grupper:

## 1. Inaktiva



De helt inaktiva kan inte tänka sig att träna. De ser inte vinsten med det och kan inte tänka sig att anstränga sig eftersom de inte ser nyttan med det. De har inte med sig det från sin uppväxt eller har vid något skeende i livet slutat träna som en direkt motreaktion till t ex en extremt tränande närstående.

De helt inaktiva ser det som helt motbjudande att träna och bli svettig och särskilt tillsammans med andra.

Det som kan få en helt inaktiv individ att genomföra en förändring är om ohälsa kommer nära. Att man t ex drabbas av diabetes, hjärtinfarkt eller stroke alternativt att en närstående drabbas som gör att man börjar fundera över sin egen livsstil.

### Konklusion:

*Denna grupp nyttjar inte möjligheten med friskvårdsbidrag. Om arbetsgivaren köper träningskort till alla sina medarbetare kommer denna grupp inte förstå varför man lägger pengar på sånt. Träningskortet kommer garanterat bli liggande. Denna grupp mår dåligt av gemensamma aktiviteter på kick-offer och utbildningar som handlar om träning och fysisk prestation.*

## 2. Skulle vilja



Flera faktorer kan göra att man upplever att man inte har tid eller ork att träna. Olika livsfaser såsom övre tonåren, småbarnsperioden, runt 50 och sent i livet är perioder då träningen kan bli eftersatt. Man får andra intressen eller bedömer att man inte hinner på grund av andra prioriteringar.

Samtidigt attraheras denna grupp av magasin och tv-program som berättar hur vi kan träna, äta och leva för att må bra. Skulle vilja-gruppen läser magasinen, tittar på hälsoprogrammen och sportkanalerna och pratar gärna med kollegorna eller vännerna om att träna. Det stannar ofta vid att prata med andra eftersom man får en viss tillfredsställelse av det när man samtidigt tänker att "det kan jag göra sen".



I skulle vilja-gruppen finns också de som upplever att de faktiskt har en bra grundkondis eftersom de t ex spelade fotboll extremt mycket för några år sedan. De upplever således själva att de fortfarande har en vältränad kropp. När de tänker efter lite närmare kommer de dock på att det ju faktiskt var mer än 10 år sedan de tränade regelbundet.

Längtan finns men yttre faktorer gör att man inte upplever att man kan eller hinner. Man pratar med andra om att man borde och konsumerar med ögonen utan att gå till action.

**Konklusion:**

*En av tre som erbjuds friskvårdsbidraget utnyttjar inte bidraget. Var tredje av dem som har möjligheten att nyttja ett friskvårdsbidrag finns således i denna grupp eller i den inaktiva gruppen.*

*En av åtta går ut med en ambition om att träna regelbundet men lyckas inte få in det i vardagen. I denna grupp finns det således en hög risk att det köpta träningskortet blir liggande i plånboken utan att man använder det. Man har en längtan efter att ha en aktiv livsstil men kommer inte till handling.*

## 2. Livsstil



Den som har träning som sin livsstil kan inte tänka sig ett liv utan att regelbundet vara i aktivitet och träna. De allra flesta har med sig från tidig ålder och genom hela sin uppväxt att man regelbundet rör på sig. Att träna är något helt naturligt och ses inte som att det tar tid från annat. Man känner lust till sin aktivitet och prioriterar det för att känna att man blir starkare och mår bra. Barn till föräldrar som har en aktiv livsstil kommer troligtvis ha en aktiv livsstil som vuxna.

**Konklusion:**

*Denna grupp nyttjar helt naturligt friskvårdsbidraget. Denna grupp är således den grupp som är mest positiv till att arbetsgivaren bidrar ekonomiskt till att man kan fortsätta ha en aktiv livsstil eftersom man ser det som något helt naturligt.*

*Eftersom att träna är en del av livsstilen skulle denna grupp uppleva det som negativt om arbetsgivaren avstod alternativt minskade friskvårdsbidraget. På lång sikt skulle ett borttaget eller minskat friskvårdsbidrag dock inte göra någon skillnad eftersom denna grupp ser det som naturligt att investera i sin livsstil.*

*Denna grupp är bra inspirationskällor för andra och hänger gärna med på aktiviteter såsom t ex gemensamma steg-räknings-tävlingar på arbetsplatsen.*

## 4. Elit



Har träning, tävling och prestation som sitt yrke. Kroppen är ett redskap för att uppnå sina fastställda mål. Elitidrottaren tränar; återhämtar sig, äter; vilar; tränar igen och sover efter ett strukturerat schema. Allt anpassat efter att bygga och utveckla en fysiskt och mentalt stark kropp som ska kunna prestera på topp när det gäller.

**Konklusion:**

*Eftersom denna grupp har träning och tävling som sitt yrke har de inte behov av ett friskvårdsbidrag under sin yrkesverksamma period.*

## 5. Elitmotionärerna



Traditionellt har man kunnat dela in svenska folket i fyra grupper. Under de senare åren har de nya elitmotionärerna etablerats och fått en tydligare profil. Sverige har under 2000-talet fått en ny grupp elitmotionärer som dessutom präglar många i sin omgivning eftersom en stor andel har ledande befattningar.

Elitmotionärerna är oftast i åldern 30-50 år och är en målgrupp som vill träna, äta och sova som en elitidrottsman/kvinna. Träningsmängden är periodvis extrem. Man kan följa de nya elitmotionärernas tider, placeringar, hur de tränar och vilken utrustning de använder på Facebook, bloggar och twitter.

Det är idag helt naturligt att ta med sina tävlingsmeriter i sitt CV. Att träna målmedvetet och målinriktat uppfattas att man har en god förmåga till struktur, handling och måluppfyllelse. Särskilt i chefsbefattningar.

**Konklusion:**

*Denna grupp investerar helt naturligt i den utrustning man behöver för sina olika aktiviteter. Ett bidrag från arbetsgivaren upplevs positivt men de egna investeringarna är ännu högre.*

## Det är dags att modernisera regelverket för friskvårdsbidrag

Det finns så många som vill oss väl när det gäller träning och hälsa. Men att vilja väl är inte detsamma som att göra gott. Pekpinnarna viner och erbjudandena haglar. Under de senaste tio åren har det skett en extrem förändring av svenska folkets livsstilsvanor. Hälsa har vuxit till den starkaste trenden i samhället. Samtidigt är psykisk ohälsa den mest växande sjukskrivningsorsaken i Sverige.

På kort sikt är mina förslag att

1. **Förenkla regelverket så att varje arbetstagare kan använda friskvårdsbidraget till den aktivitet man själv upplever bidrar till en bibehållen god eller förbättrad fysisk och/eller psykisk hälsa.** Målet är att skapa bättre förutsättningar för varje individ att känna välmående och hålla sig frisk.
2. **Skatteverket behöver fastslå ett högsta belopp för årligt friskvårdsbidrag, som därefter ökar via indexering.** Syftet är att förenkla, förtydliga samt öka förutsättningarna för jämlikhet mellan olika tjänstenivåer.
3. **Arbetsgivaren utbetalar friskvårdsbidraget till arbetstagaren efter genomförd aktivitet eller träningsperiod.** Syftet är att öka incitamentet för den enskilda samt förbättra uppföljningsgraden.

På lång sikt behöver **Regelverket ses över med målet att inkludera alla i arbetsför ålder och i första hand arbetslösa.** Målet är att förbättra möjligheterna för den arbetslösa att vara fysiskt och mentalt stark när man hittar sitt arbete eller utbildning. För detta krävs ett helt annat regelsystem eftersom det inte finns någon arbetsgivare. Att t ex via arbetsförmedlingen, parallellt med att man är arbetssökande, erhålla ett friskvårdsbidrag skulle göra skillnad för alla dem som är arbetslösa.

Med dessa förslag kommer Sveriges arbetstagare ännu bättre lyckas vara hållbara medarbetare genom hela livet. Sverige får en förbättrad folkhälsa.

## Det här kan du göra om du är...

### SVERIGES RIKSDAG

Riv beslutet som idag exkluderar för Sveriges arbetstagare att hitta sin aktivitet i ett utbud som är begränsande. Öppna upp och förenkla istället regelverket så att varje arbetstagare kan använda friskvårdsbidraget till den aktivitet man själv upplever bidrar till en bibehållen god eller förbättrad fysisk och/eller psykisk hälsa. Se dessutom över regelverket med målet att inkludera alla i arbetsför ålder och i första hand arbetslösa.

**RIKSDAGSLEDAMÖTERNA Susanna Haby (M), Anders Hansson (M), Anne-Charlotte Hammar Johnsson (M), Jonas Jacobsson Gjörtler (M).**

Fortsätt med er vilja och ambition att modernisera regelverket.

### SKATTEVERKET

Inse att svenska folkets motionsvanor inte kan begränsas till dagens områden. Släpp fritt och låt var och en ta ett eget ansvar för sitt eget sätt att vara aktiva och känna välmående. Fastså ett högsta belopp för friskvårdsbidrag som därefter ökar via indexering. Detta kommer att förenkla och förtydliga regelverket samt öka förutsättningarna för jämlikhet mellan olika tjänstenivåer.

### CHEF/LEDARE

I grund och botten tycker jag att du inte ska behöva tänka på hur jag som medarbetare äter, tränar och lever mitt liv så länge jag gör ett bra jobb. Om du ändå på ett seriöst sätt vill åstadkomma en träningskultur på arbetsplatsen är enda vägen att se till varje individ - varför, vad, när och hur var och en kan tänkas börja eller fortsätta att träna. Jag vill att du ska veta att det som kommer vara prio ett i framtiden är närheten till min träning. Att det ska kännas enkelt att få in det i min vardag, inte i din vardag eller arbetstiderna på jobbet.

Skippa det kollektiva tänket. Subventionerna på träningskorterna, träna på arbetstid, den stående innebandytiden, de nyinköpta firmacyklarna och steg-räknings-tävlingarna nyttjar de som har träning som sin livsstil. Nöj dig inte med att ni lyckats erhålla rabatt på träning hos en av ortens träningsaktörer. Som medarbetare ser jag hellre att du investerar i min hälsa med ett friskvårdsbidrag som jag kan nyttja på det sätt jag själv vill (än att ni har förhandlat fram en rabatt på några hundralappar hos någon av träningsaktörerna och som tvingar mig att träna just där). Betala gärna friskvårdsbidraget i efterhand, dvs när jag genomfört mitt motionslopp eller efter träningssäsongen. Det kommer sporra mig att träna mer när jag har betalat hela beloppet själv och när jag dessutom vet att jag kommer kunna få delar av min avgift tillbaka efter genomförd satsning.

Du kan bjuda på mängder av erbjudanden, hot och inspiration men det allra viktigaste är att du börjar med dig själv. Om du vill att dina medarbetare ska träna är det bara att börja med ditt förhållningssätt till din egen träning. Det kommer synas på dig när du tränar och mår bra. Med "walk your talk" blir du trovärdig. Då blir du en bra förebild för oss andra. Alltså, skippa det kollektiva tänket och se till varje individ, inklusive dig själv.

## REFERENSER

- 1 Undersökningsföretaget Synovate på uppdrag av Ticket Rikskuponger/Ticket Rikskortet, juni 2012  
[https://www.edenred.se/PageFiles/1409/basta\\_loneformanen\\_att\\_trana.pdf](https://www.edenred.se/PageFiles/1409/basta_loneformanen_att_trana.pdf)
- 2 Svenska Golf förbundets generalsekreterare Gunnar Håkansson, [Gunnar.Hakansson@sgf.golf.se](mailto:Gunnar.Hakansson@sgf.golf.se)  
<http://www.golf.se/Folja/Nyheter/2012/7/Golf-som-friskvard/>
- 3 Accor Services i samarbete med YouGov, mars 2009  
<http://www.dn.se/ekonomi/din-ekonomi/over-halften-utnyttjar-friskvardsbidraget>
- 4 Undersökning genomförd av Sifo på uppdrag av LO-Tidningen  
<http://arbetet.se/2010/10/29/orattvist-bidrag-till-friskvard/>
- 5 Randstads Workmonitor; MetroJobb 130108, <http://www.metrojobb.se/artikel/7681-facket-varnar-for-ny-sjukskrivningsvag>
- 6 Analysföretaget Infact, Metro 130115, <http://www.metro.se/nyheter/chefen-vill-att-du-tranar-men-inte-pa-arbetstid/EVHman!NG2wqvJFCWof6/>
- 7 En undersökning som ingår i projektet Hjärnkoll på uppdrag av myndigheten för handikappolitisk samordning, Handisam. Sveriges radio, Nyheterna/Ekot, 130124. <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=5419567>
- 8 Friskvårdsbidrag även för ridning och golf  
[http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Fragor-och-anmalningar/Fragor-for-skriftliga-svar/Friskvardsbidrag-aven-for-ridn\\_GZ02Sk372/?text=true](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Fragor-och-anmalningar/Fragor-for-skriftliga-svar/Friskvardsbidrag-aven-for-ridn_GZ02Sk372/?text=true)
- 9 Ändring av friskvårdsförmånen  
[http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Fragor-och-anmalningar/Fragor-for-skriftliga-svar/ndring-av-friskvardsformanen\\_H002Sk225/?text=true](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Fragor-och-anmalningar/Fragor-for-skriftliga-svar/ndring-av-friskvardsformanen_H002Sk225/?text=true)
- 10 Modernisera friskvårdsbidraget  
[http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/Modernisera-friskvardsbidraget\\_H002Sk236/?text=true](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/Modernisera-friskvardsbidraget_H002Sk236/?text=true)
- 11 Folkhälsorapporten 2009, Socialstyrelsen, Folkhälsan i översikt
- 12 Statistiska centralbyrån, Befolkningsstatistik
- 13 Folkhälsorapporten 2009, Socialstyrelsen, Folkhälsan i översikt
- 14 Kairos Future, Framtidens äldre - en studie om livet och drömmarna på tröskeln till den andra frihetstiden, 2012-05-23
- 15 Vetenskapsrådet, psykiska sjukdomar - <http://www.vr.se/forskningvistodjer/medicinochhalsa/psykiskasjukdomar.4.689ebdf7116f301a88580007128.html>