**PRESSMEDDELANDE**

**2015-11-23**

**November jobbigast för svenskarna**

**November är den månad på året då vi svenskar är allra tröttast och lider mest av mörkret. I alla fall om man får tro en ny undersökning som Belysningsbranschen gjort i samarbete med Novus. Rätt belysning, inte minst på jobbet, är viktigt för vårt välmående. Samtidigt visar en rapport från Belysningsbranschen att många svenskar arbetar i bristfällig belysning som till och med kan vara skadlig.**

Under vintern ökar betydelsen av hur vi lyser upp våra hem och arbetsplatser, men i en tidigare undersökning\* från Belysningsbranschen och Novus visade det sig att det slarvas med belysningen på många svenska arbetsplatser. Forskning visar att vi genom ljus och rätt belysning kan påverka kroppens hormoner och få oss att må bättre och hålla oss friskare. Dagsljuset är viktigt för våra inre klockor och är det som gör att vi inte förskjuter dygnet under de mörka vintermånaderna. Problemet är bara att vi här i Sverige inte får tillräckligt med dagsljus på vintern.

Torbjörn Åkerstedt är sömnforskare vid vid Karolinska institutet och Stockholms universitet och har tittat närmare på ljusets, eller rättare sagt mörkrets, betydelse för vårt välmående:

– Flera studier visar att cirka en fjärdedel av oss i Norden upplever ordentligt ökad trötthet och nedstämdhet under vinterhalvåret, en mindre del av dessa visar regelrätt depression. Under de mörkaste månaderna är det viktigt att ta vara på det solljus som finns, men också se över belysningen i hemmet och inte minst på jobbet där vi tillbringar en stor del av vår tid, säger Torbjörn Åkerstedt.

De vanligaste problemen vid felaktig belysning är stress, sömnproblem och sänkt prestationsförmåga, men med enkla medel kan man påverka kroppens hormoner så att vi mår bättre och känner oss piggare.

**Svenskarna och mörkret**

Undersökningen som Belysningsbranschen har genomfört tillsammans med Novus tittar närmare på hur svenskarna ser på mörkret och mörkrets påverkan. Hela 55 procent av de tillfrågade uppger att det är just nu i november som mörkret är jobbigast. På andra plats kommer januari, som 13 procent tycker är jobbigast. Bästa sättet att pigga upp sig i mörkret är att umgås med vänner eller familjen (55%) eller att titta på film eller tv-serier (35%).

**Så slarvas det med belysning på svenska arbetsplatser**

Den aktuella undersökningen slår fast att hemmet och arbetet är de platser där mörkret är som jobbigast (24%). En tidigare genomförd undersökning från Belysningsbranschen tillsammans med Novus\* slår också fast att belysning är ett problem på många arbetsplatser. Reglerbara stolar och skrivbord är idag vanligt, men bara 20 procent av de tillfrågade uppgav att de kan styra belysningen på sin arbetsplats. De uppgav också att belysningen framförallt påverkar koncentrationen och trivseln på jobbet.

**Det här ska du tänka på när du väljer belysning**

* Tänk på att även ha indirekt ljus som reflekterar mot väggar och annat.
* Tänk på att ha rätt belysning på rätt ställe. Kallt ljus liknar dagsljuset och passar i rum där du vill vara pigg, som på arbetet.
* Tänk på att ha anpassat och bländfritt ljus som gör det enklare att arbeta och minskar risken för trötthet och huvudvärk.

**Så piggar svenskarna upp sig i mörkret:**
Umgås med vänner eller familjen (55%)
Titta på film eller tv-serier (35%).

Reser utomlands (28%)

Tränar (26%)

Renoverar eller pysslar hemma (25%)
Har sex (15%)

Går på restaurang (10%)
Dricker alkohol (6%)

Spa eller andra behandlingar (6%)
Shoppar (5%)

**För mer information kontakta:**

**Mats Holme**
VD Belysningsbranschen
**mats.holme@belysningsbranschen.se**
076-008 67 03

**Mervi Rokka**
Kommunikationsansvarig
**Mervi.rokka@belysningsbranschen.se**
070-211 45 41

**Om undersökningen**Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Belysningsbranschen och bygger på 1001 intervjuer med den svenska allmänheten, 18-79 år. Intervjuerna genomfördes 5 – 11 november 2015.

\* <http://belysningsbranschen.se/informationsmaterial/material/ratt-ljus-for-manniska-och-miljo/>

***Om Belysningsbranschen***

*Belysningsbranschen är huvudorganisation för Sveriges tillverkare och importör av ljuskällor, belysningsarmaturer och komponenter. Vi har som verksamhetsmål att skapa intresse, sprida kunskap och verka för ökad kvalitet på belysning i den offentliga miljön.* [*http://www.belysningsbranschen.se/*](http://www.belysningsbranschen.se/)

*Läs mer om belysning på* [*www.ljuskultur.se*](http://www.ljuskultur.se)