



Så sänker ni sjukskrivningskostnader och stärker arbetsplatsens hälsa

En praktisk guide för HR och ledning

SAKURA

Inledning & Problembild

Arbetslivets utmaningar i Sverige blir allt tydligare. Sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa står idag för över hälften av alla längre sjukfall, och under 2024 uppgick sjukpenningutgifterna till cirka 90 miljarder SEK (Försäkringskassan). Samtidigt visar en global rapport att 72 % av respondenterna anser att en hälsosam balans mellan arbete och liv är avgörande. Trots detta sätts insatser ofta in för sent och blir reaktiva – när problemen redan hunnit växa sig stora.

Detta leder till:

Högre kostnader – en längre sjukskrivning kostar i snitt 120 000 SEK per anställd och år.

Minskad produktivitet – både individen och teamet påverkas negativt.

Risk för personalomsättning – hela 59 % av anställda har övervägt att sluta på grund av utbrändhet.

👉 För ett företag med 500 anställda kan dolda sjukskrivningskostnader uppgå till flera miljoner kronor årligen – utöver förlorad kompetens och rekryteringskostnader.

📌 För mer fakta och insikter, läs våra artiklar:

[Ökade sjukskrivningskostnader](#)

[ROI på förebyggande insatser](#)

Källor (klickbara länkar)

- [Försäkringskassan \(2024\) – Statistik över sjukpenningutgifter](#)
- [Hubstaff \(2024\): Work-life balance statistics](#)
- [Gallup Workplace Report \(2023\) – Data om utbrändhet och engagemang](#)

> [Boka en demo](#)

> [Gör vårt behovsformulär](#)

> **Kontakt:** foretag@sakura.se

ROI: Vad säger siffrorna?

Forskning och data visar:

- Varje minskad sjukdag motsvarar i snitt **3 500 SEK i direkt besparing**.
- En minskning av sjukfrånvaron med **10 % i ett bolag med 200 anställda** kan ge **700 000 SEK i årlig besparing**.
- Investeringar i mental health-program ger i genomsnitt **4× ROI globalt**.
- Företag som implementerat Sakuras metodik har sett tydliga effekter redan inom första kvartalet.

💡 Exempel: Om en arbetsplats reducerar sjukfrånvaron med bara 1 dag per anställd och år, sparar organisationen flera hundratusentals kronor – utöver vinsten i välmående och arbetsklimat.

Källor (klickbara länkar)

Källor (klickbara länkar)

- [Försäkringskassan – statistik över sjukpenning och kostnader](#)
- [Sakura – ROI på förebyggande insatser](#)
- [WHO \(2016\) – Global ROI of mental health programs](#)
- [MedHelp via Vd-tidningen – “Företag kan spara miljoner på sänkt sjukfrånvaro”](#)
- [Aino Health – sick day cost benchmark \(1 500–3 500 SEK per dag\)](#)

> [Boka en demo](#)

> [Gör vårt behovsformulär](#)

> **Kontakt:** foretag@sakura.se

Lösningen med Sakura

Förebyggande insatser kan ge resultat från dag ett. Sakura erbjuder:

- +100 experter inom **psykologi, fysioterapi, näringslära** och **ledarskap**.
- Statistik på gruppnivå för HR och ledning – för insikt, styrning och åtgärder.
- Flexibla modeller som passar både små och stora organisationer.
- Ett snabbt växande bibliotek av experter inom stresshantering, träning, mindfulness och konflikthantering.

💡 **Kärninsikt:** Praktiska insatser för hälsa stärker både individ och organisation – och börjar frigöra resurser omedelbart.



- > **Boka en demo**
- > **Gör vårt behovsformulär**
- > **Kontakt:** foretag@sakura.se

Så kommer ni igång

Att integrera förebyggande hälsa i företaget är enkelt med Sakura:

1. **Behovsanalys** – Fyll i vårt formulär för att identifiera era behov.
2. **Skräddarsydd lösning** – Vi matchar er med rätt experter och tjänster.
3. **Implementation** – Plattformen lanseras för medarbetarna.
4. **Statistik & uppföljning** – HR får löpande insikter på gruppnivå.
5. **ROI från dag ett** – Minskade sjukdagar, ökad produktivitet och bättre employer branding.

- > **Boka en demo**
- > **Gör vårt behovsformulär**
- > **Kontakt:** foretag@sakura.se

Call to Action

Är det dags att vända sjukskrivningskostnader till lönsamhet?

- **Boka en demo** – Se hur Sakura fungerar i praktiken.
- **Fyll i formuläret** – Få en rekommenderad lösning för ert företag.
- **Bonus:** Ladda ner vårt ROI-kalkylblad för att själv räkna på era potentiella besparingar.

> **Boka en demo**
> **Gör vårt behovsformulär**
> **Kontakt:** foretag@sakura.se