

Balance mellem arbejdsliv og andet liv

Ved cand.psych. Ebbe Lavendt, Reframe
el@reframe.dk, www.reframe.dk

Ebbe Lavendt, Reframe

- Uddannelse: cand.psych.
- Stillingsbetegnelse: erhvervspsykolog
- Arbejdsplads: Reframe
- Ydelser: coaching, undervisning og proceskonsultation
- Specialisering: arbejdsliv og andet liv, stresshåndtering, personlig udvikling, livskvalitet

Balance



- Balance handler om ligevægt
- Det er en oplevet tilstand
- Af latin *bilanx*, med to skåle, af *bi-* to, og *lanx* skål
- I denne sammenhæng bruges balance som en metafor for forholdet mellem karriere og familieliv

Hvad skal balancere?



- Vores arbejdsliv og vores øvrige liv skal balancere
- Vores tid, vores ressourcer og det, vi skal nå, skal balancere
- Man kan sige, at det er det hele menneske, der skal balancere
- Som regel er det familielivet, fritidslivet og det personlige liv, der bliver presset af arbejdslivet

Modsatning og spindelvæv



- Balance associeres ofte med en vippe eller to vægtskåle
- Forholdet mellem karriere og familieliv fremstår herved som et modsætningsforhold
- Et spindelvæv antyder, at der er flere forhold, som kan balancere
- Herved undgås den skarpe modstilling mellem karriere og familieliv

Navigation



- Måske skal der slet ikke være en balance, men snarere en optimal ubalance
- For at undgå antagelsen om, at der skal være balance mellem noget, kan metaforen navigation anvendes
- Navigation handler om at vælge nogle mål og styre efter dem
- Af latin *navigare* sejle, *navis* skib og *agere* føre, lede
- Målet kan ændre sig undervejs, og man kan bevæge sig i en ny retning

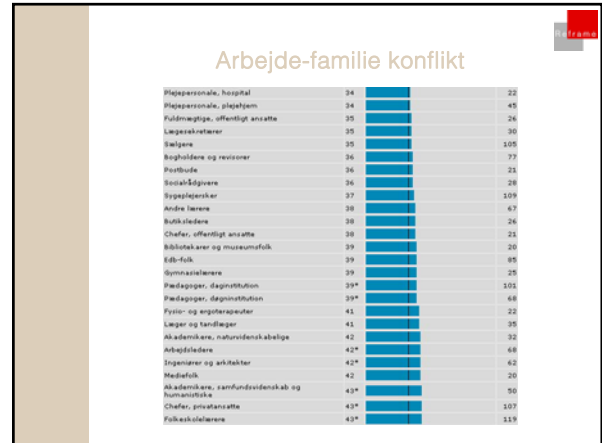


Arbejdstid og det grænseløse arbejde

- Selv om respondenter svarer, at familien er vigtigst, prioriterer mange arbejdstid over børnetid, partid og individuel tid
- På papiret er arbejdstiden reduceret, men reelt er den øget
- Danmark er det land i verden, hvor kvinder har den højeste erhvervsfrekvens (77,8 %)
- 40 % af karrierkvinderne i USA har ikke børn
- Grænserne mellem arbejdslivet og familielivet er blevet flydende

Familier og husarbejde

- Karrieren skal på plads de samme år, som de fleste par får deres 1,8 børn
- Mændenes indsats i hjemmet er vokset med en time dagligt. Kvindernes indsats er faldet med en halv time
- Mændene arbejder i gennemsnit fem timer mere end kvinder, mens kvinder har fem timers mere husarbejde
- Kvinder oplever ubalance, når de kommer op over 38 timers arbejde. For mænd er grænsen 42 timer



Rotteræset

- Vi vil det hele på den halve tid
- Mange føler dårlig samvittighed over ikke at leve op til deres egne, ofte urealistiske, forventninger
- Vores identitet er i høj grad knyttet til vores arbejde
- Nogle bliver arbejdsafhængige, mens andre står af ræset (OFF-tendensen)
- De fleste har brug for at trække stikket ud engang imellem

Stress og sygefravær

- Ubalance er en af de største stressfaktorer
- 10-12 % er ofte stressede. Gennem et arbejdsliv vil det være ca. halvdelen af os
- Der er klare sammenhænge mellem arbejdsforhold og stressrelaterede symptomer og sygdomme
- Hver tredje år kunne vi bygge en ny Storebæltsbro for de penge, det koster, at folk bliver syge af stress
- Kvinder bliver mere udmattede end mænd
- Vi har europarekord i skilsmisser

Ansvar og incitament

- Stort set alle ingeniører uden undtagelse mener, at ubalance er deres egen skyld
- I virksomheder er det især på afdelingsniveau, at tingene skal laves om
- Det er svært at lave en klar relation til bundlinjen, men kvalitet i arbejdet kan man forholde sig direkte til

Salgsargumenter

- Forbedre organisationens image
- Tiltrække nye medarbejdere
- Reducere stress
- Reducere fravær og sygefravær
- Forbedre kvalitet og effektivitet
- Forbedre ansattes motivation og tilfredshed
- Fastholde medarbejdere
- Forbedre bundlinjen?

Tilpasningsstrategier, privat

- Effektivisering af familielivet
 - kører hjemmets gøremål på samleband
- Køb af tidstrofær
 - køber havegrill, campingvogn og sejlbåd, man skal bruge, når man får tid
- Outsourcing af familiens opgaver
 - køber børnepasning, rengøringshjælp, havearbejde, etc.
- Tidsoverforbrug
 - booker hele kalenderen og gør flere ting samtidig for at nå det hele

Tilpasningsstrategier, arbejde

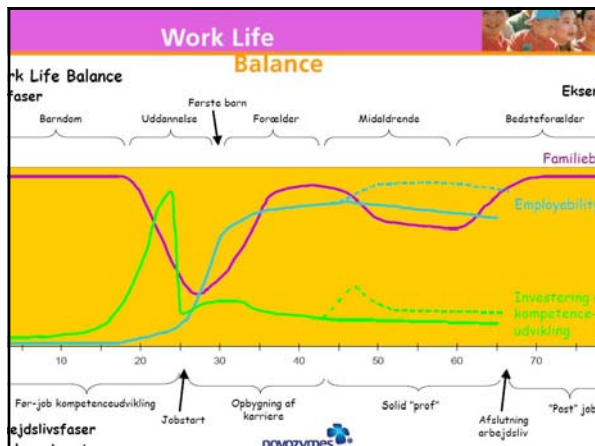
- Medarbejderudviklingssamtaler
 - forhandler individuelle vilkår og belønninger
- Fleksibilitet
 - tilbyder hjemmearbejde, opkobling, flekstid, orlov mv.
- Brandslukning
 - støtter ved sygemeldinger; tilbyder psykologbehandling
- Individualisering
 - sender den enkelte til stresscoaching eller behandling
- Værdier og politikker
 - formulerer værdier og stresspolitikker

Strategisk perspektiv

- Personalepolitikken bør indeholde arbejds- og privatlivspolitik
- Tænk arbejds- og privatlivspolitikken som et overordnet strategisk perspektiv, som andre politikker skal rettes ind efter
- Krav, forventninger, belønning mv. har indflydelse på, hvordan familievenlige politikker bruges
- Vi bør arbejde hen imod en sund arbejdskultur, hvor ansatte ikke overbelastes

Løsninger

- Konferencer, fyraftensforedrag, coaching og bøger efterspørges – ikke kurser
- Der er både behov for individuelle og fælles løsninger
- Der er brug for forebyggelse – ikke kun behandling
- Ledelsen skal være med
- Det skal være synligt, hvad det koster det organisationen
- Find konkrete forslag hos Teknologirådet, FTF, IDA, CBAF, samt Familie- og Arbejdslivs-kommissionen



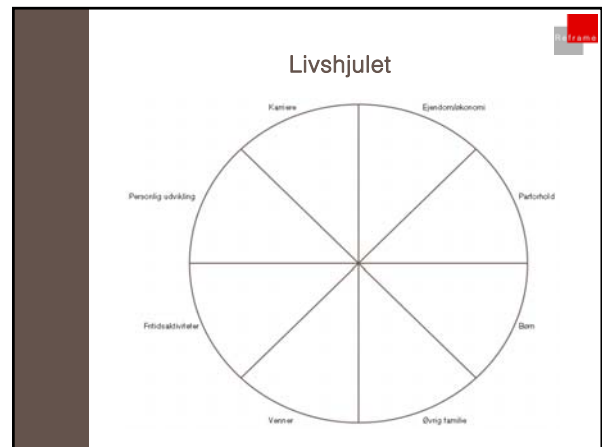

Refleksive frirum

- I en fortravlet hverdag er der behov for refleksive frirum
- I en tid hvor individet påtvinges flere og flere valg, er der opstået et behov for tryghed omkring (livs-)valg
- Det refleksive frirum skaber en tryk ramme for udvikling af individuelle strategier

Ph.d. Camilla Krings

Fælles ansvar

- Medarbejdere bør blive mere professionelle i deres rolle som medarbejdere
- Ledere bør gå foran med et godt eksempel, sætte emnet på dagsordenen og skabe rum
- Fagbevægelsen bør klæde arbejdstagere bedre på
- Arbejdsgiverforeninger bør fokusere på langsigtet, optimal ledelse
- Politikere bør ændre samfundets rammer, fleksibilitet og ressourcer



Download disse slides

- Download disse slides på www.reframe.dk/am2006.html
- For yderligere spørgsmål kontakt Ebbe Lavendt på 4044 4366 eller el@reframe.dk