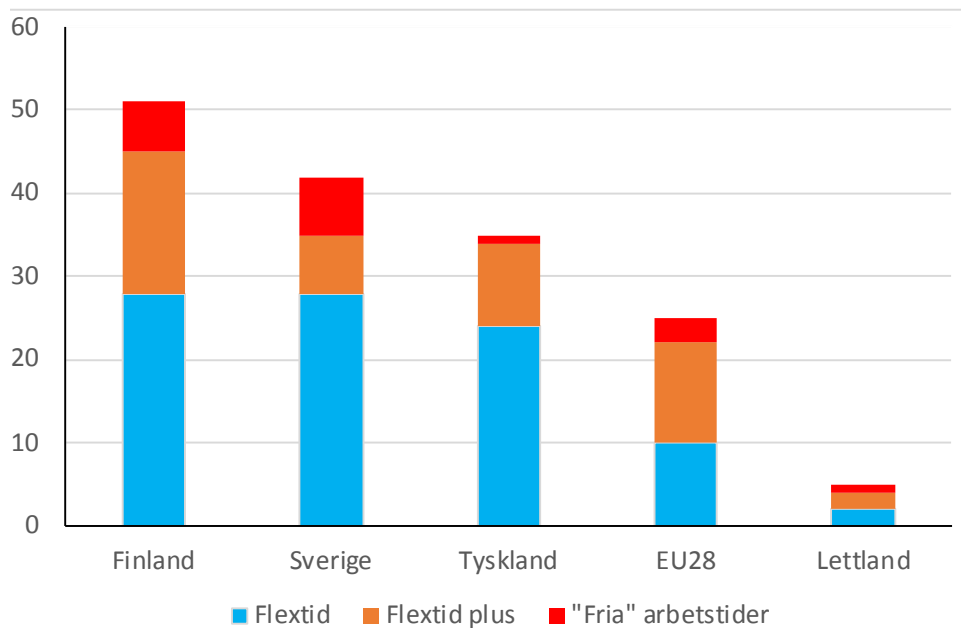


Flexibla och gränslösa arbetstider – konsekvenser för återhämtning och hälsa

Göran Kecklund, Professor
Stressforskningsinstitutet
goran.kecklund@su.se

Flexibla arbetstider är vanliga i Sverige



Många rapporterar besvär med otillräcklig återhämtning

- 54 % kan inte ta pauser under arbetet (kvinnor: 64 %, män: 44 %)
- 47 % "kan inte koppla av tankar på jobbet på fritiden (minst en gång/vecka)"
- 36 % har svårt att sova (minst en gång per vecka, kvinnor: 39 %, män: 32 %)
- **Känner ni igen er?**



Verksamhetsanpassade arbetstider

- Vanligt bland skiftarbetare inom offentlig sektor: sjukvård, lokaltrafik, polisverksamhet
- Kort framförhållning
- Kallas ibland "önskeschema"
- Kan innebära komprimerade och oregelbundna skiftscheman – om medarbetarna prioriterar sociala behov istället för återhämtning
- Men kan också göra det möjligt för medarbetarna att "skräddarsy" sina favoritscheman – och därmed vara positivt för återhämtning och minska livsstressen

Oreglerade – gränslösa – arbetstider

- Innebär stort inflytande över arbetstiden = bra
- Individuella strategier: hålla isär arbete och fritid eller integrera arbete och privatliv?
- Verkar kunna leda till längre arbetsveckor, framför allt mer arbete på kvällar och helger
- Men kan även leda till kortare arbetsveckor (större variation från vecka till vecka)
- Kombinationen oreglerad arbetstid och hög arbetsbelastning: extremt långa arbetsveckor – skadligt för hälsan?
- Effekter för stress och återhämtning?

Råd till arbetsgivaren

- Ha koll på hur mycket och när medarbetarna arbetar
- Omfördela arbetsuppgifter när en medarbetare har alltför hög arbetsbelastning och arbetar väsentligt mer än normtiden (saknar återhämtningspauser)
- Ha dialog med medarbetarna om arbetstider, stress och återhämtning: fånga upp tidiga signaler på obalans
- Reglering på arbetsplatsnivå: policy för återhämtning (balans i livet) och rätten att inte behöva vara ständigt nåbar och uppkopplad

Råd till medarbetaren

- Viktigt att hitta rätt balans mellan arbete, privatliv och återhämtning
- Om balansen saknas: sätt gränser - planera in tid för nedvarvning och återhämtning
- Om arbetet försvårar återhämtningen: ta upp frågan med din chef och säg ifrån
- Ta pauser och raster under arbetet
- Aktiv återhämtning (fysisk aktivitet, socialt umgänge) är att föredra framför passiv återhämtning (vila i soffan)