

Ta avstånd från arbetsplatsen

Fördelarna med att jobba hemifrån är många – om du behärskar konsten. Det gör Camilla Kylin. Möt forskaren som har skrivit en avhandling om arbete på distans.

KONTORET BLIR alltmer gränslöst. Webbkameror, chat, mobiltelefoner – tack vare modern teknik kan en stor del av arbetet ske från vilken miljö som helst.

Från hemmet till exempel. Och den som behärskar balansakten mellan arbete och privatliv kan uppleva bättre hälsa – och bli mer effektiv. Dessutom kan det medföra lägre omkostnader för arbetsgivaren och mindre belastning för miljön. Det säger forskaren Camilla Kylin, som



Camilla Kylin

disputerade vid Psykologiska institutionen på Stockholms universitet med en avhandling om distansarbete. I arbetet följde Kylin 107 personer vid en statlig myndighet som fått chansen att arbeta hemifrån upp till tre dagar i veckan. Dessutom intervjuade forskaren 14 kommunanställda som i genomsnitt arbetade hemifrån en dag i veckan.

– Den mest framträdande fördelen var koncentrationen. De

flesta har i dag någon form av skrivarbete att utföra i tjänsten. Många tyckte att det var givande att sitta med det hemma, säger Camilla Kylin.

Ytterligare en positiv aspekt, som aldrig tidigare uppmärksammats i en svensk undersökning, är fördelen med att kombinera arbetets mentala ansträngning med hemmets rutinmässiga, fysiska sysslor.

– Säg att du jobbar med datorn och kör fast med en text. Om du då tar en paus för att starta tvättmaskinen så får du inte bara mer fritid på kvällen – dessutom ökar chansen att arbetet med texten lossnar, säger Kylin.

FÖR ARBETSGIVAREN kan distansarbete innebära lägre lokalkostnader samt bredare geografisk närvaro av verksamheten. Men för att lyckas på distans betonar Camilla Kylin vikten av tillit och kommunikation. Det gäller att sätta upp gemensamma mål och att arbetsgivaren är tydlig med vad som förväntas av löntaga-

Fördelar med distansarbete

SOM ARBETSGIVARE

- Billigare lokalkostnader.
- Geografiskt kan du bredda närvaron av din verksamhet.
- Du kan behålla kompetens som flyttar från orten.
- Du kan söka kompetens på en större geografisk yta.
- Du minskar belastningen på miljön.

SOM ANSTÄLLD

- Bättre koncentration.
- Du slipper restid till och från jobbet.
- Du kan få välbehövliga pauser i arbetet och i stället göra vardagliga sysslor som att rasta hunden och tvätta kläder. På så sätt får du loss mer fritid till senare.
- Du kan anpassa tiderna så de passar dig bäst.
- Eventuellt kan du flytta från orten och ändå behålla ditt jobb. Eller söka jobb över ett större geografiskt område.

ren. Närbarheten är viktig, inte minst för den som har jour.

– Man måste fortfarande träffas regelbundet. Jag rekommenderar att man har lokaler där man kan få det sociala kontaktnätet och känslan av att det är ett "vi". En eller två dagar i veckan räcker. Det kan bli tufft om den anställda bara distansarbetar, då kan han eller hon riskera att bli isolerad.

SVÄRAST FÖR DEN ANSTÄLLDE är att strukturera sin arbetsdag och dra gränser mellan arbete och fritid. Studierna visar på en viss tids omställningsprocess; därefter hade de flesta deltagarna lärt sig rutinerna.

– Det gäller att fråga sig när man är som mest effektiv, och vad som får en att må bäst. Vill du ta sovmorgon och jobba till senare på kvällen – gör det!

Att slippa resa till arbetet upplevdes också som en stor fördel. Men deltagarna i studien upplevde initialt problem med att "komma in i" och "komma ur" arbetet, varför ofta rutiner även för detta skapades.

– Att komma in i arbetet kunde till exempel vara att gå en runda, kolla posten, kolla mejlen eller sätta på kaffe. Att "komma ur" arbetet var svårare, konstaterar Kylin.

Medan tekniken i allt större utsträckning suddat ut gränserna mellan kontor och hem, har samhällets syn på distansarbete inte nått lika långt. Flera av de medverkande i Kylin's avhandling uppgav att de mött höjda ögonbryn från såväl familjemedlemmar till kollegor.

– Många upplevde en brist på tillit och ansåg att de inte togs på allvar. Även här gäller det att stå på sig och dra gränser. Säg till familjemedlemmarna att de inte får komma hem förrän klockan fem och att grannarna inte kan komma och störa. Säg som det är: "Jag jobbar".

JONATHAN LEIJONBERG



BILD: GETTY IMAGES