



DET GRÆNSELØSE ARBEJDE PÅ GODT OG ONDT



TRÆK GRÆNSEN

Stadig flere af os er påvirket af det grænseløse arbejde. Den teknologiske udvikling gør det muligt for os at arbejde på alle tider af døgnet, og vi er ikke bundet af at skulle sidde et bestemt sted.

Mange sætter pris på de nye muligheder for at tilrettelægge arbejdet fleksibelt, men der er også en risiko for, at vi udvikler stress og nedslidning, fordi det kan være svært at håndtere de flydende rammer for arbejdet. Der er altså tydelige fordele, men desværre også en række risici ved det grænseløse arbejde. Her kan du blive klogere på det grænseløse arbejde, og du får gode råd til, hvordan du trækker grænsen, hvis det bliver nødvendigt.



KENDETEGN

Ved grænseløst arbejde nedbrydes en lang række af de rammer, der tidligere har adskilt arbejde og privatliv.

- Tid og rum: Arbejdet er ikke bundet til et bestemt sted eller tidsrum. Teknologien gør os i stand til at arbejde hvor som helst og når som helst.
- Værdier: Virksomhedens og medarbejdernes værdier bliver i stigende grad sammenfaldende, og det bliver en udfordring for den enkelte medarbejder at holde distance til sin arbejdsplads.
- Ansvars- og rollefordeling: Den enkelte har fået et større ansvar for at tilrettelægge arbejdet. Uden forventningsaftaler kan det være svært at vide, hvornår arbejdet er udført tilfredsstillende.
- Interesseforhold: Med større frihed og ansvar, føler medarbejderen ofte et stort medansvar for virksomhedens beslutninger og resultater – selv når de ikke er i medarbejderens favør.
- Identitet: Arbejdet er ikke længere blot en kilde til indkomst, men en platform for personlige ambitioner og en væsentlig kilde til selvværd og identitet, også uden for arbejdspladsen.

FORDELE

Det grænseløse arbejde rummer en lang række positive muligheder for, at den enkelte kan tilrettelægge sit arbejde fleksibelt.

- Selvledelse – mulighed for at tilrettelægge arbejdet, så det passer til egne behov.
- Hjemmearbejde – rum til ro og fordybelse – og familievenlige arbejdstider.
- Ansvar – bidrager til jobudvikling og personlig selvudfoldelse.
- Indflydelse – mulighed for at påvirke beslutningsprocesser på arbejdspladsen.
- Anerkendelse – følger naturligt med, når man tager stigende ansvar.



RISICI

De vilkår, som i nogle perioder opleves positiv, kan i andre perioder medføre problemer.

- Øget arbejdstid – vi er tilbøjelige til at arbejde mere, når der ikke er fysiske rammer for, hvornår det er muligt at arbejde.
- Mangel på mentale pauser – hjernen har brug for pauser, men der er en tendens til, at vi mere eller mindre konstant tænker på arbejdet.
- Uklar ansvars- og rollefordeling – selvledelse kan gøre det svært at trække grænsen for, hvad man har ansvar for, og hvornår man har arbejdet nok.
- Mangel på nærvær med familien – når arbejdet invaderer privatsfæren, går det ud over familien.
- Mangel på socialt fællesskab på arbejdspladsen – når alle arbejder på forskellige tider og steder, er det svært at opretholde et socialt fællesskab.

GODE RÅD

Afstem forventninger med din leder

Det er vigtigt, at du og din leder får afstemt forventninger til, hvilke opgaver du er ansvarlig for, og hvordan du skal prioritere opgaverne.

Afstem forventninger med dine kolleger

Det er vigtigt, at du og dine kolleger får opbygget et fælles billede af, hvordan opgaverne fordeles og løses, og hvordan I prioriterer ressourcerne.

Træk din personlige grænse

Det er vigtigt, at du får gjort op med dig selv og din familie, hvor meget arbejdet må fylde i dit og jeres liv

Hold pauser fra arbejdet

Din hjerne har brug for hvile og restitution. Læg derfor arbejdet fra dig på bestemte tidspunkter – såvel i arbejdstiden som i fritiden.

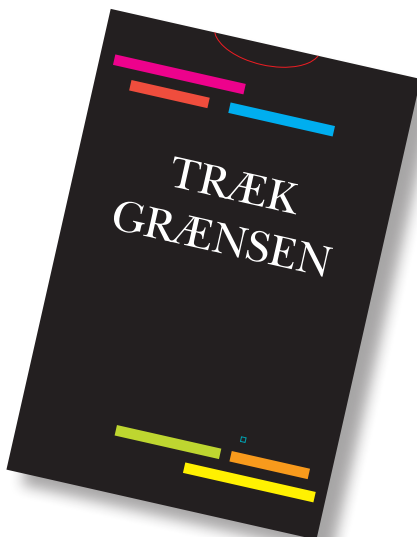
Hold fast i fællesskabet og hinanden

Det er vigtigt, at I som kolleger holder sammen og støtter hinanden. I skal minde hinanden om de grænser, I har talt om, og I skal støtte og hjælpe hinanden, når der er behov for det.

MERE OM GRÆNSELØST ARBEJDE

Har du fået lyst til at vide mere om det grænseløse arbejde, kan du læse videre på www.finansforbundet.dk/graenseloes, hvor du også finder en række materialer:

- Det grænseløse arbejdsliv – et inspirationshæfte
- Firmaets mand – en satirisk tegneserie
- Test din viden: Hvor god er du til at sætte grænser i forhold til dit job? – Quiz
- Træk grænsen – dialogværktøj til arbejdspladsen
- SU-fokus: Det grænseløse arbejde – hvordan håndterer I det på jeres arbejdsplads? – debatspørgsmål til samarbejdsudvalget
- Det grænseløse arbejdsliv – powerpoint præsentation.



FINANSFORBUNDET

APPLEBYS PLADS 5 / POSTBOKS 1960 / 1411 KØBENHAVN K / TELEFON 32 96 46 00
WWW.FINANSFORBUNDET.DK