

Hjemmearbejde har gjort hverdagen lettere

HJEMMEARBEJDE:

Jasper Viltoft fra Holbæk, som er it-konsulent, har siden marts arbejdet hjemme. Det skal han formentlig blive ved med længe endnu, og det glæder han sig over.



Arbejdsliv

Af Christina Quist

HOLBÆK: De seneste fem år har Jasper Viltoft stort set alle hverdage vinket farvel til sin familie og sat sig i bilen for at køre på arbejde.

Turen er gået fra Holbæk til Kalundborg, og en gang imellem er han også kørt mod Storkøbenhavn, hvis jobbet krævede det.

I marts blev Jasper Viltoft, der er it-konsulent hos NNE,

Jasper Viltoft har siden marts arbejdet hjemme fra villaen i Holbæk. Før corona arbejdede han stort set aldrig hjemme, men nu vil han gerne gøre det mere.

Foto: Per Christensen

ligesom tusindvis af andre sendt hjem for at arbejde, da Danmark blev lukket ned. Og siden har han kun få gange haft kollegaer omkring sig - Jasper Viltoft arbejder stadig hjemme.

- Det tekniske i mit arbejde gør, at jeg kan arbejde stort set alle steder fra, siger Jasper Viltoft, der har indrettet en arbejdsplads på sit kontor i villaen i Holbæk.

Godt for familien

Til at begynde med var hjem-

mearbejde en svær omvæltning for Jasper Viltoft. Både fordi børnene også var hjemme, og fordi han kan godt lide at se mennesker. Det betød, at han nærmest kravlede på væggene, som han udtrykker det.

Men med tiden er hjemmearbejdet stille og roligt begyndt at vokse på Jasper Viltoft.

- Jeg kan nu se, hvor meget tid jeg faktisk har brugt i bilen. Liv, man bare kaster ud af vinduet. Samtidig er det fantastisk, at jeg kan sende mine to børn i skole om morgenen og næsten altid være her, når de kommer hjem, siger han og fortsætter:

- Min kone er sygeplejerske og har skiftende arbejdstider. Hjemmearbejdet har gjort det nemmere for os, fordi vi førhen skulle koordinere rigtig meget, hvis hun skulle møde ind til en aftenvagt. Så skulle jeg nå hjem, og det kunne godt være en stressfaktor. Så med hensyn til familielivet har det lettet en masse.

Online fredagsbar

Ifølge Jasper Viltoft har der kun været enkelte udfordringer i hans nye hverdag.

- Jeg synes, digitale møder



Jasper Viltoft tager en frokostpause, selvom han arbejder hjemme, og her kan han godt finde på at gå en tur med familiens hund.

er rigtig gode, når det handler om konkrete ting. Men jeg kan godt savne at sidde over for folk, når det er lidt mere løst, og man skal være kreativ. Og så skal man passe på, man ikke bliver for meget sig selv, siger Jasper Viltoft, som sammen med sine kollegaer har fundet en løsning på, hvordan de stadig kan være sociale.

Hver fredag mødes de nemlig til online fredagsbar, hvor de også laver underholdende quizzer.

Jasper Viltoft er desuden selv blevet mere bevidst om at få set folk i sin nære omgangskreds, efter han er begyndt at arbejde hjemme.

Der er ikke udsigt til, at Jasper Viltoft skal tilbage til kontoret i Kalundborg foreløbigt. Faktisk er det slet ikke sikkert, han kommer tilbage på fuld tid.

Ifølge Jasper Viltoft er både ledelse og medarbejdere på hans arbejdsplads nemlig meget positive stemt over for hjemmearbejde. Og det ligger i kortene, at det skal fortsætte i fremtiden - også når Covid-19 ikke længere udgør en fare.

NNE har således allerede investeret i nye arbejdsredskaber, så medarbejderne har gode forhold, når de arbejder hjemme. Konkret betyder det, at Jasper Vil-

toft har fået en ny, stor pc-skærm til sit hjemmekontor.

- Jeg tror, at for mange har lysten til at arbejde hjemme været der hele tiden. Nu blev man så tvunget til det med corona, og jeg tror, mange chefer har indset, at medarbejderne faktisk laver noget, og at de stadig føler sig forpligtede over for deres arbejdsplads, siger Jasper Viltoft og fortsætter:

- Jeg arbejder selv mere effektivt herhjemme, fordi der ikke går tid med at sludre, eller man bliver afbrudt. Så jeg håber og tror, det er en tendens, der sætter sig fast.

Tiden flyder sammen

Når Jasper Viltoft før corona forlod sit kontor, holdt han fri, når han kom hjem.

Sådan er det i sagens natur ikke længere. Og han erkender, at det er blevet sværere at adskille privat- og arbejdsliv.

- Det flyder mere sammen, men jeg har ikke oplevet, at det stresser mig. Jeg synes, det giver noget fleksibilitet. Nu kan jeg godt finde på at sende en mail om aftenen, hvilket jeg ikke ville have gjort tidligere. Men jeg forventer ikke et svar før næste dag, fastslår han.

Gode råd

Ebbe Lavendt, der er sundheds- og erhvervspsykolog, har en række gode råd om hjemmearbejde:

God timing:

- Hold en normal døgnrytme.
- Overvej, hvornår på dagen du arbejder bedst.
- Lav det sværeste, når du er mest frisk.
- Start og slut på et bestemt tidspunkt.
- Lav aftaler med andre. Vælg et godt sted.
- Afgræns din hjemmearbejdsplads rent fysisk.
- Undlad så vidt muligt at arbejde i soveværelset.

Skab struktur:

- Kør Pomodoronteknikken, som giver en form for struktur (sæt for eksempel et æggeur til 25 minutter, hvor du skal arbejde effektivt. Hold pause. Sæt uret igen).
- Gør alting klar - kaffe, vand, frugt.
- Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen, og indfør rutiner.

Hold pauser:

- Hold pauser i løbet af dagen. Minimum hver time.

Undgå distraktioner:

- Slå notifikationer fra.
- Sid et sted, hvor du ikke kan se vasketøjet, indkøbslisten og andet, der kan distrahere dig.

