



At adskille problemer
på arbejdet fra
problemer i hjemmet



Co-funded by
the European Union

Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der måtte blive gjort af oplysningerne heri.



Indhold

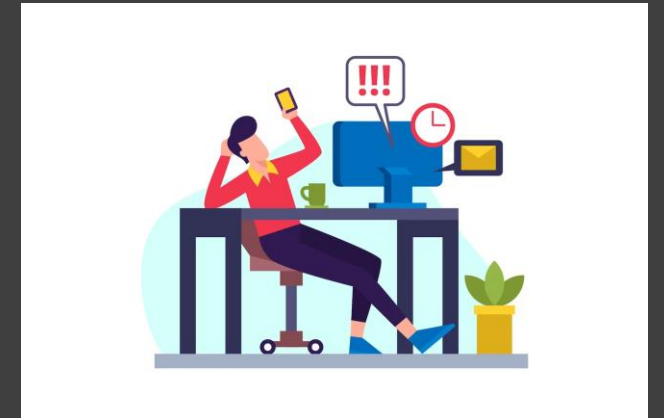
- Introduktion
- Læringsmål
- Primære ressourcer til denne fjende
- Påvirkninger og farer
- Sådan håndterer du denne fjende
- Succesfulde eksempler
- Referencer





Introduktion

Iværksættere kæmper ofte med at finde en balance mellem deres personlige og professionelle liv. Selv om det at lede en virksomhed kan tage al ens tid, er det afgørende at skelne mellem personlige og professionelle problemer. De fleste virksomhedsejere synes, at det er meget svært og vælger endda at ignorere denne vigtige realitet. Men virksomhedsejere, der ikke holder deres personlige og professionelle liv adskilt, er mere tilbøjelige til at fejle. Formålet med denne guide er at give iværksættere nyttige, pragmatiske råd, der kan hjælpe dem med at balancere deres bekymringer. Derudover fremhæver den værdien af at opretholde en balance, identificerer potentielle risici og giver råd om, hvordan man håndterer sådanne situationer med succes. Denne håndbog præsenterer potentielle løsninger på sandsynlige problemer, der kan udvikle sig, samtidig med at den fungerer som motivation og hjælp til iværksættere til at opbygge et solidt grundlag for deres virksomheder.





Læringsmål

- ✓ Forstå begrebet work-life balance, og få en klar forståelse af, hvad work-life balance betyder, og hvorfor det er afgørende for det generelle velbefindende.
- ✓ Anerkende den negative effekt af ubalance mellem arbejde og privatliv og lære konsekvenserne af en ubalanceret dynamik mellem arbejde og privatliv. Blive bevidst om de negative virkninger på fysisk og mentalt helbred, relationer og generel tilfredshed.
- ✓ Identificere strategier til at sætte grænser og udforske forskellige teknikker og tilgange til at skabe grænser mellem arbejde og privatliv. Dette omfatter tidsstyring, grænser, brug af teknologi og effektiv kommunikation.





PRIMÆRE RESSOURCER TIL DENNE FJENDE

- ✓ Business- og selvhjælpsbøger, der adresserer work life balance og udfordringerne
- ✓ Artikler og forskningspapirer fra akademiske tidsskrifter, der undersøger balancen mellem arbejde og privatliv og dens indvirkning på iværksættere.
- ✓ Casestudier og succeshistorier om iværksættere, der effektivt har styret balancen mellem arbejde og privatliv og opnået personlig og professionel tilfredsstillelse.
- ✓ Onlinefora og fællesskaber for iværksættere, hvor diskussioner om balance mellem arbejde og privatliv og relaterede emner finder sted.
- ✓ Online ressourcer som blogs, videoer og hjemmesider, der giver indsigt i balancen mellem arbejde og privatliv.



PÅVIRKNINGER OG FARER



Øget stressniveau: Når arbejdsrelaterede problemer følger dig hjem, kan det være svært at slappe af og koble af, hvilket fører til øgede følelser af angst og stress. Det kan også føre til fysiske helbredsproblemer som hovedpine, rygsmerter og træthed. Langvarig udsættelse for stress kan også øge risikoen for at udvikle mere alvorlige helbredsproblemer som hjerte-kar-sygdomme og depression. Et højt stressniveau kan også føre til en følelse af overvældelse og en manglende evne til at koble helt fra og slappe af i fritiden. Hvis man ikke er i stand til at stresse af, kan det også føre til utilfredshed med jobbet.



Gå glip af muligheder: Hvis du ikke adskiller arbejde og privatliv, kan du gå glip af muligheder for at avancere i din karriere eller for at tilbringe kvalitetstid med dine kære. Hvis man konstant tænker på arbejdsproblemer i sin fritid, kan man gå glip af **muligheder** for afslapning, selvpleje og muligheder for personlig vækst og udvikling, såsom at dyrke hobbyer eller andre interesser uden for arbejdet. Hvis du tager personlige problemer med på arbejde og ikke kan fokusere på dine opgaver, kan du også gå glip af muligheder for at udmærke dig i dit job og fremme din karriere.

PÅVIRKNINGER OG FARER



Nedsat produktivitet: Hvis arbejdet griber ind i din fritid, kan det påvirke din produktivitet negativt. Forlængelse af arbejdstiden kan resultere i nedsat effektivitet og øge sandsynligheden for fejl. At være optaget af personlige problemer i arbejdstiden kan derfor mindske produktiviteten og påvirke kvaliteten af arbejdet. At arbejde mere er derfor ikke ensbetydende med at få flere ting gjort. På samme måde kan det modsatte ske, når arbejdsproblemer trænger ind i dit privatliv. Det kan blive svært at koncentrere sig om andet end arbejdet, hvilket gør det udfordrende at opretholde en sund balance mellem arbejde og privatliv.



Anstrengte relationer: Kombinationen af arbejde og personlige problemer kan belaste både professionelle og personlige relationer og resultere i konflikter, spændinger og potentielle negative konsekvenser. Når arbejdsrelateret stress og personlige problemer overlapper hinanden, kan det være svært at engagere sig fuldt ud og nyde personlige aktiviteter og relationer. Det kan føre til et fald i den generelle livstilfredshed og potentielt skade personlige og professionelle relationer.

HVORDAN MAN HÅNDTERER DENNE FJENDE



Fastsæt klare grænser: Først og fremmest er det vigtigt at etablere klare grænser for både privat- og arbejdsliv. Fastsæt derfor specifikke arbejdstider, og endnu vigtigere, hold dig til dem. Kommunikér disse arbejdstider med kolleger og kunder, så de ved, hvornår du er tilgængelig. Når arbejdstiden er gået, skal du undgå at tjekke arbejds-mails eller tage imod arbejdsopkald. For at sikre, at du ikke tjekker arbejds-konti, kan du bruge teknologien klogt.



Brug teknologien med omtanke: Korrekt brug af teknologi kan hjælpe dig meget med at adskille arbejde og privatliv. Derfor anbefales det at bruge separate konti og om muligt endda separate enheder. Derfor kan du begrænse distraktionen ved at slukke eller sætte din gadget på lydløs. Ved at følge denne fremgangsmåde kan du undgå at blive distraheret af arbejdsrelaterede e-mails og notifikationer i din fritid, hvilket vil bidrage til at styrke adskillelsen mellem dit arbejds- og privatliv. Når du har problemer med at koncentrere dig, kan du desuden slukke for notifikationerne, hvilket vil hjælpe dig med at holde fokus.

HVORDAN MAN HÅNDBTERER DENNE FJENDE

Skab et dedikeret arbejdsområde: At have et bestemt område til arbejde kan hjælpe dig med mentalt at adskille arbejde fra hjem. Især i dag, hvor det er almindeligt at arbejde hjemmefra, bør du skabe forskelle mellem dit arbejde og dit private rum. At skabe et dedikeret arbejdsområde er en effektiv måde at etablere en fysisk grænse mellem dit arbejde og dit privatliv. Det kan være et separat værelse, et bestemt hjørne i din bolig eller endda bare et skrivebord eller bord. Det vigtigste er at skabe et rum, der udelukkende er til arbejdsrelaterede opgaver og aktiviteter. Det vil hjælpe dig med mentalt at skifte til arbejdstilstand, når du er i det rum, og skifte tilbage til personlig tilstand, når du forlader det. Endelig skal du forsøge at holde din arbejdsplads fri for personlige ting eller distraktioner, såsom huslige pligter eller underholdning.





Succesfulde eksempler

Med en forståelse af de ulemper, der er forbundet med ikke at adskille arbejde og personlige problemer, samt strategierne til at afbøde dem, kan du nu udvikle din personlige tilgang.

For eksempel:

- ✓ Lav to konti på din telefon, hvor du kan skifte, alt efter om du er på arbejde eller ej.
- ✓ Reducere den tid, der bruges på at arbejde hjemmefra, eller etablere et dedikeret arbejdsområde udelukkende til arbejdsrelaterede opgaver.
- ✓ Klar og åben kommunikation om dine arbejdstider med venner, familie og kolleger.





Referencer

Collatz A., Gudat K. (2011) Work-Life-Balance. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG

Lockwod N. (2003) Work/Life Balance Challenges and Solutions. SHRM Research. Ekspert i HR-indhold.

Kaiser, S., Ringlstetter, M. J., Eikhof, D. R., & Pina e Cunha, M. (2011). At skabe balance. Heidelberg: Springer Berlin.

Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Balance mellem arbejde og privatliv og arbejde hjemmefra. Socialpolitik og samfund, 3(3), 223-233. DOI: 10.1017/S1474746404001733.

Teamly. Adskil arbejdet fra privatlivet. <https://www.teamly.com/blog/separate-work-from-personal-life/>

Forbes' råd for menneskelige ressourcer. (2022). Betydningen af at adskille arbejde og privatliv i et fjernmiljø. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbeshumanresourcescouncil/2022/01/18/the-importance-of-separating-work-and-personal-life-in-a-remote-environment/?sh=7e28e39646c8>

Et selvsikkert liv. 5 måder at adskille arbejde og familieliv på. Selvsikkert liv. <https://www.confidentlife.com.au/5-ways-separate-work-home-life/>
