



# Skille problemer på jobben fra problemer på hjemmebane



Co-funded by  
the European Union

Europakommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen innebærer ikke en godkjenning av innholdet, som kun gjenspeiler forfatterens synspunkter, og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i publikasjonen.



# Innhold

- Innledning
- Læringsmål
- Primære ressurser for denne fienden
- Konsekvenser og farer
- Hvordan håndtere denne fienden
- Vellykkede eksempler
- Referanser



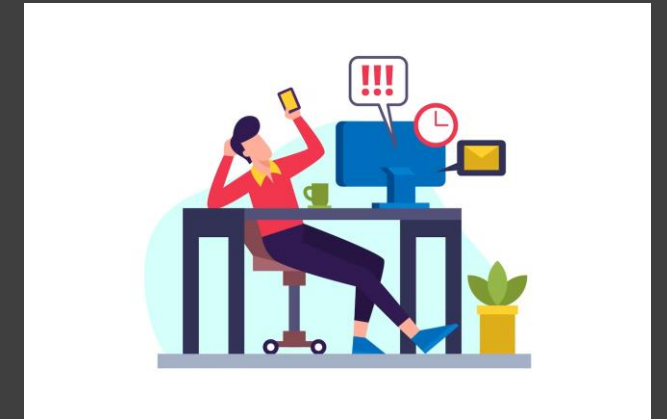
Co-funded by  
the European Union

---



# Innledning

Gründere sliter ofte med å finne balansen mellom privatliv og yrkesliv. Selv om det å lede en bedrift kan ta all din tid, er det viktig å skille mellom det private og det profesjonelle. De fleste bedriftseiere synes dette er svært vanskelig, og velger til og med å ignorere denne viktige realiteten. Det er imidlertid mer sannsynlig at bedriftseiere som ikke klarer å holde privatliv og yrkesliv fra hverandre, vil mislykkes. Målet med denne veiledningen er å gi gründere nyttige og pragmatiske råd som kan hjelpe dem med å finne balansen. I tillegg fremhever den verdien av å opprettholde balansen, identifiserer potensielle risikoer og gir råd om hvordan slike situasjoner kan håndteres på en god måte. Håndboken presenterer mulige løsninger på problemer som kan oppstå, samtidig som den motiverer og hjelper gründere med å bygge et solid grunnlag for virksomheten.





# Læringsmål

- ✓ Forstå begrepet balanse mellom jobb og fritid og få en klar forståelse av hva balanse mellom jobb og fritid innebærer og hvorfor det er viktig for den generelle trivselen.
- ✓ Erkjenn den negative effekten av ubalanse mellom jobb og fritid, og lær om konsekvensene av en ubalansert dynamikk mellom jobb og fritid. Bli oppmerksom på de negative effektene på fysisk og psykisk helse, relasjoner og generell tilfredshet.
- ✓ Identifisere strategier for grensesetting og utforske ulike teknikker og tilnærminger for å skape grenser mellom jobb og privatliv. Dette inkluderer tidsstyring, grensesetting, bruk av teknologi og effektiv kommunikasjon.





## PRIMÆRE RESSURSER FOR DENNE FIENDEN

- ✓ Business- og selvhjelpsbøker som tar for seg balansen mellom jobb og privatliv og utfordringene som følger med dette
- ✓ Artikler og forskningsartikler fra akademiske tidsskrifter som utforsker balansen mellom arbeid og privatliv og dens innvirkning på entreprenører.
- ✓ Casestudier og sukseshistorier om entreprenører som har klart å balansere arbeid og privatliv på en effektiv måte og oppnådd personlig og profesjonell tilfredsstillelse.
- ✓ Netttora og -fellesskap for gründere, der diskusjoner om balanse mellom arbeid og privatliv og relaterte emner finner sted.
- ✓ Nettressurser som blogger, videoer og nettsteder som gir innsikt i balansen mellom arbeid og privatliv.



## KONSEKVENSER OG FARER



**Økt stressnivå:** Når arbeidsrelaterte problemer følger deg hjem, kan det være vanskelig å slappe av og koble av, noe som fører til økt følelse av angst og stress. Dette kan også føre til fysiske helseproblemer som hodepine, ryggsmertor og tretthet. Langvarig eksponering for stress kan også øke risikoen for å utvikle mer alvorlige helseproblemer som hjerte- og karsykdommer og depresjon. Høyt stressnivå kan også føre til en følelse av overveldelse og manglende evne til å koble av og slappe av på fritiden. Manglende evne til å stresse ned kan også føre til mistriivsel på jobben.



**Gå glipp av muligheter:** Hvis du ikke skiller mellom jobb og privatliv, kan du gå glipp av muligheter til å avansere i karrieren eller tilbringe kvalitetstid med dine nærmeste. Hvis du hele tiden tenker på jobbproblemer i fritiden, kan det føre til at du går **glipp av muligheter** til å slappe av, ta vare på deg selv og utvikle deg personlig, for eksempel ved å dyrke hobbyer eller andre interesser utenfor jobben. Hvis du tar med deg personlige problemer på jobb og ikke klarer å fokusere på oppgavene dine, kan det også føre til at du går glipp av muligheter til å gjøre en god jobb og utvikle deg videre i karrieren.

## KONSEKVENSER OG FARER



**Redusert produktivitet:** Hvis arbeidet går ut over privatlivet, kan det gå ut over produktiviteten. Hvis arbeidstiden forlenges, kan det føre til redusert effektivitet og økt sannsynlighet for feil. Hvis du er opptatt av personlige ting i arbeidstiden, kan det redusere produktiviteten og påvirke kvaliteten på arbeidet. Å jobbe mer er derfor ikke ensbetydende med at man får gjort mer. På samme måte kan det motsatte skje når jobbsaker trenger seg inn i privatlivet. Det kan bli vanskelig å konsentrere seg om noe annet enn jobben, noe som gjør det utfordrende å opprettholde en sunn balanse mellom jobb og privatliv.



**Anstrengte relasjoner:** Kombinasjonen av jobb og private problemer kan være en belastning for både profesjonelle og personlige relasjoner, noe som kan føre til konflikter, spenninger og potensielle negative konsekvenser. Når arbeidsrelatert stress og personlige problemer overlapper hverandre, kan det være vanskelig å engasjere seg fullt ut i personlige aktiviteter og relasjoner. Dette kan føre til at den generelle livstilfredsheten reduseres, og det kan potensielt skade personlige og profesjonelle relasjoner.

## HVORDAN HÅNTERE DENNE FIENDEN



**Etabler klare grenser:** Først og fremst er det viktig å sette klare grenser for både privatliv og arbeidsliv. Fastsett derfor spesifikke arbeidstider, og viktigst av alt, hold deg til dem. Kommuniser disse timene med kolleger og kunder, slik at de vet når du er tilgjengelig. Når arbeidstiden er utløpt, bør du unngå å sjekke jobb-e-post eller ta jobbsamtaler. For å sikre at du ikke sjekker jobbkontoer, kan du bruke teknologi på en klok måte.



**Bruk teknologi med omtanke:** Riktig bruk av teknologi kan være til stor hjelp for å skille jobb og privatliv. Derfor anbefales det å bruke separate kontoer og om mulig også separate enheter. På den måten kan du begrense distraksjonen ved å slå av eller dempe gadgeten din. På denne måten unngår du å bli distraherert av jobbrelaterte e-poster og varsler på fritiden, noe som bidrar til å forsterke skillet mellom jobb og privatliv. Når du har problemer med å konsentrere deg, kan du dessuten slå av varslene, noe som vil hjelpe deg med å holde fokus.





## HVORDAN HÅNDBERE DENNE FIENDEN

**Lag et eget arbeidsområde:** Å ha et eget arbeidsområde kan hjelpe deg med å mentalt skille mellom jobb og hjem. Særlig i dag, hvor det er vanlig å jobbe hjemmefra, er det viktig å skille mellom jobb og privatliv. Et eget arbeidsområde er en effektiv måte å etablere en fysisk grense mellom jobb og privatliv på. Det kan være et eget rom, et eget hjørne i boligen eller bare et eget skrivebord eller bord. Det viktigste er å skape et område som er forbeholdt arbeidsrelaterte oppgaver og aktiviteter. På den måten kan du mentalt gå over i arbeidsmodus når du befinner deg der, og gå tilbake til privatmodus når du forlater rommet. Til slutt bør du forsøke å holde arbeidsplassen fri for personlige ting og distraksjoner, for eksempel husarbeid eller underholdning.





## Vellykkede eksempler

Med en forståelse av ulempene som er forbundet med å ikke skille mellom jobb og privatliv, samt strategier for å redusere dem, kan du nå utvikle din egen personlige tilnærming.

For eksempel:

- ✓ Opprett to kontoer på telefonen din, som du kan bytte mellom avhengig av om du er på jobb eller ikke.
- ✓ Redusere tiden du jobber hjemmefra, eller etablere et eget arbeidsrom kun for arbeidsrelaterte oppgaver.
- ✓ Tydelig og åpen kommunikasjon om arbeidstiden din med venner, familie og kolleger.





# Referanser

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

Lockwod N. (2003) Work/Life Balance Challenges and Solutions. SHRM Research. HR Content Expert.

Kaiser, S., Ringlstetter, M. J., Eikhof, D. R., & Pina e Cunha, M. (2011). Å skape balanse. Heidelberg: Springer Berlin.

Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Balanse mellom arbeid og privatliv og hjemmekontor. Social Policy & Society, 3(3), 223-233. DOI: 10.1017/S1474746404001733.

Teamly. Skill jobb og privatliv. <https://www.teamly.com/blog/separate-work-from-personal-life/>

Forbes Human Resources Council. (2022). Betydningen av å skille arbeid og privatliv i et eksternt miljø. 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 måter å skille jobb og privatliv på. Selvsikkert liv. <https://www.confidentlife.com.au/5-ways-separate-work-home-life/>

---