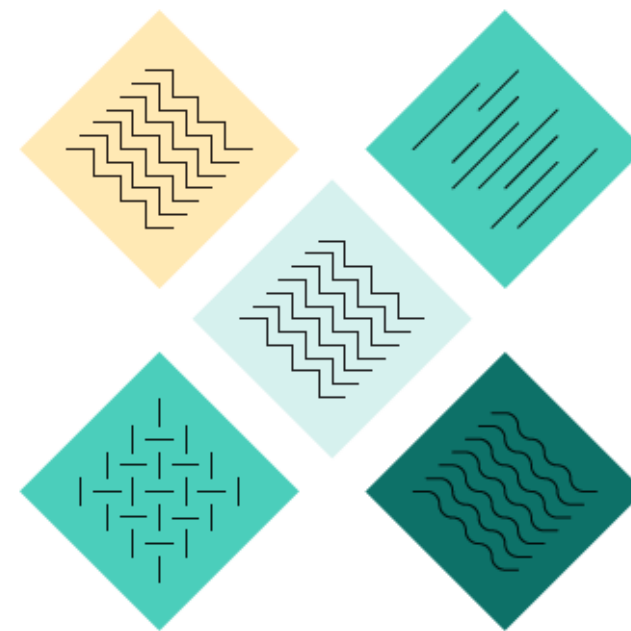




Arbeidstilsynet

Hjemmekontor – en glede eller forbannelse?

Marianne Ranum
Rådgiver



209 000 ansatte med avtale om hjemmekontor

PUBLISERT:

24. februar 2021

De aller fleste ønsker å kunne jobbe hjemmefra når pandemien er over

Er du en av dem som har fått øynene opp for hjemmekontor? Da er du ikke alene.

I 2020 hadde 8,9 prosent av de ansatte også avtale om at deler av arbeidet Trolig har langt flere enn dette jobb ekstraordinær ordning under koro

Hjemmekontor, helse og arbeidsmiljø

KUNNSKAPSOPPSUMMERING: Hva skjer med helse og arbeidsmiljø når bruken av hjemmekontor øker?

KONTAKT



Jan Olav Christensen

Seniorforsker

+47 23 19 52 58

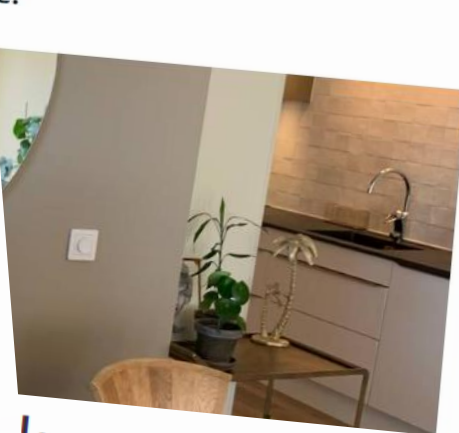
joc@stami.no

PUBLISERT

Hjemmekontor
jobb og fritid. F 15. september 2021



Illustrasjonsfoto: Unsplash



Julie Haugen Egge
Journalist

Publisert 28. mai 2021 kl. 06:58
Oppdatert 4. juni 2021 kl. 09:36



Artikkelen er mer enn to

Arbeids- og
inkluderingsdepartementet

TEMA

Arbeidsmiljø og sikkerhet

Agenda

- Hjemmekontorforskriften - hva må være på plass?
- Hvordan påvirkes arbeidsmiljøet når flere ansatte sitter på hjemmekontor?
 - Fordeler og ulemper ved hjemmearbeid
- Tips til hva verneombud og ledere bør passe på med medarbeidere på hjemmekontor



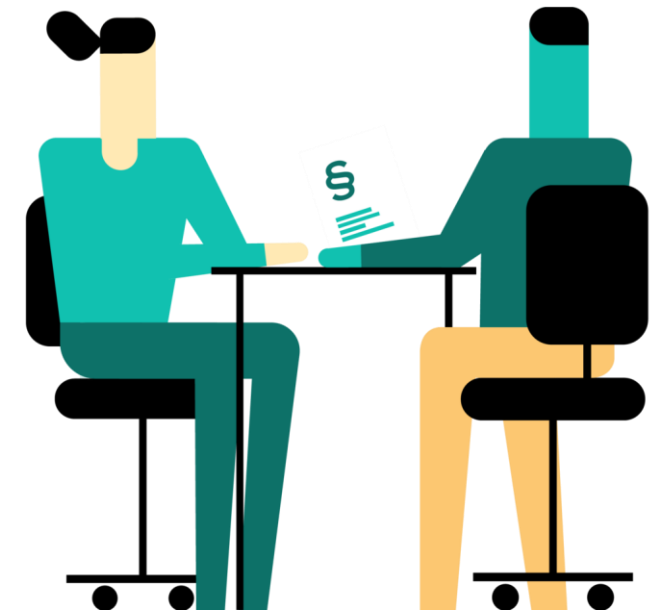
Hjemmekontorforskriften



- Gjelder arbeid i arbeidstakers hjem
- Gjelder hjemmekontor som fast ordning
- Gjelder ikke kortvarig eller sporadisk arbeid

Hjemmekontorforskriften

- Krav om skriftlig avtale
- Reglene for arbeidstid er de samme som på arbeidsplassen
- Avtal hvem som dekker nødvendig utstyr på hjemmekontoret
- Fysisk og psykososialt arbeidsmiljø skal være forsvarlig
- Verneombud og arbeidsmiljøutvalg skal bidra også ved hjemmekontor
- Arbeidsgiver har ikke tilgang til hjemmekontoret
- Arbeidstilsynet kan føre tilsyn med ordningen



Usikker på om dere har alt på plass?

Bruk arbeidstilsynet.no

- Se våre temasider
- Les hjemmekontorforskriften
- Bruk malen for Avtale om hjemmearbeid (hjemmekontor)
- Kontakt oss ved spørsmål





60765

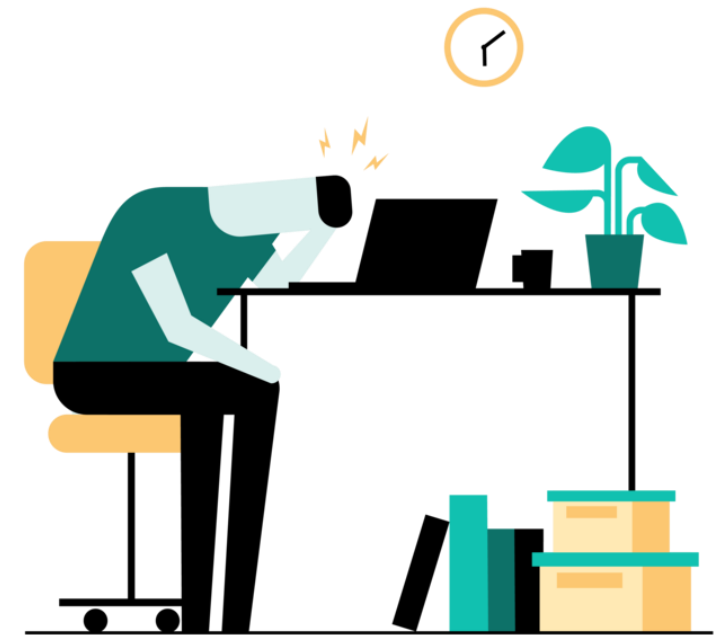
Arbeidsmiljø handler om arbeidet

DET PÅVIRKER HELSE OG ENGASJEMENT,
RESULTATER OG PRODUKTIVITET.

Hva sier forskningen om hjemmekontor?

Utfordrende faktorer og effekter

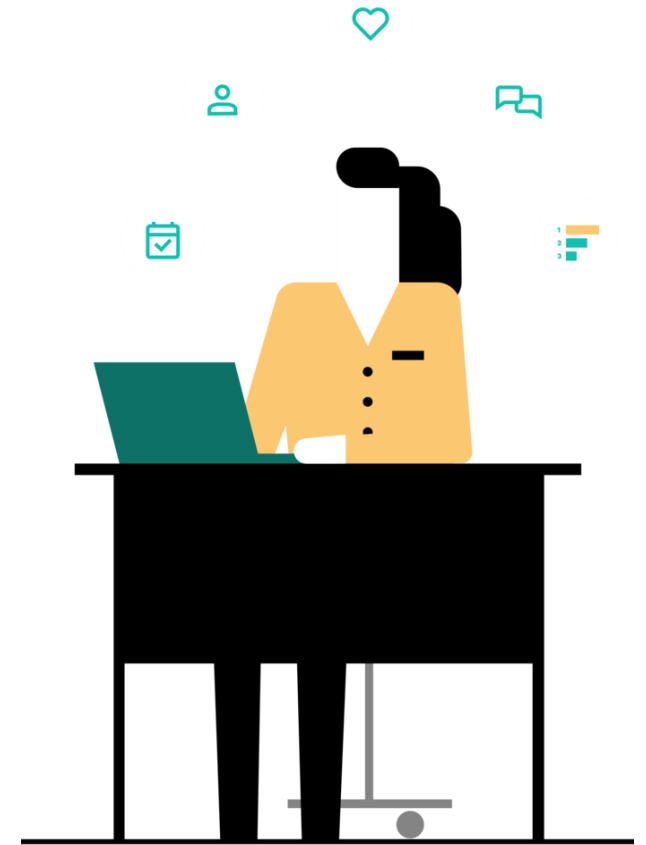
- Høyere jobbkrav
- Mer rolleklarhet
- Mer rollekonflikt (motstridende krav)
- Mindre støtte fra medarbeidere
- Skillet mellom jobb og fritid viskes ut
- Opplevelsen av mening med jobben kan synke
- Ledere kan miste følelsen av kontroll og styring
- Mulige utfordringer for det psykososiale arbeidsmiljøet



Hva sier forskningen om hjemmekontor?

Positive faktorer og effekter

- Mer kontroll over beslutninger
- Mer bemyndigende ledelse
- Høyere tilknytning til virksomheten
- Økt produktivitet og effektivitet
- Økt jobbtilfredshet
- Arbeidsro til konsentrasjonsarbeid
- Høy kontroll over egen arbeidstid
- Muligens lavere sykefravær
- Lavere turn-over



Diskusjon:

Hvilke andre fordeler og ulemper ser dere ved bruk av hjemmekontor hos dere?

Diskusjon:

Hvordan må jeg tilpasse min fremgangsmåte som verneombud når de ansatte jobber hjemmefra og på fjernkontor?

Diskusjon:

Hvordan tar vi vare på nyansatte når det er få folk fysisk tilstede på kontoret? Hva kan du som verneombud gjøre?

Tips – hva bør man passe på som verneombud?

- Kartlegging og tilrettelegging
- Sikre at alle får samme tilgang på informasjon
- Sørg for at ansatte behandles rettferdig
- Ha tydelige oppgavebeskrivelser
- Være mer oppsøkende eller synlig digitalt
- Sørge for tilgjengelig sosial støtte
 - Informasjon, praktisk hjelp, mulighet for å gi og få tilbakemelding
 - Finn ut hvorvidt de ansatte opplever at hjelp og støtte er tilgjengelig
- Avklare mål, roller, forventninger og ansvarsområder



Arbeid hjemme. Være tilgjengelig. (før Covid-19)

Scand J Work Environ Health. 2022;48(2):99–108. doi:10.5271/sjweh.3996

Working at home and expectations of being available: effects on perceived work environment, turnover intentions, and health

by Stein Knardahl, PhD, MD,¹ Jan Olav Christensen, PhD¹

Forventinger om å være tilgjengelig for arbeidsgiver på fritiden forbundet med:

Positive faktorer

Utfordrende faktorer

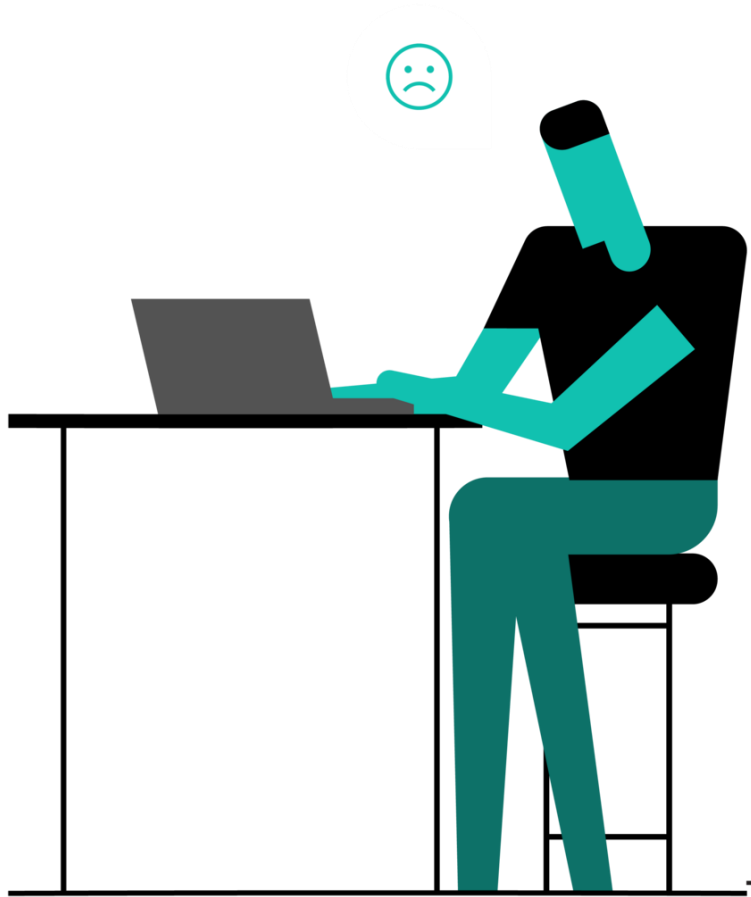
Høyere jobbkrav
Mer rollekonflikter
Mindre støtte fra leder
Mindre rettferdig ledelse
Lavere tilknytning til virksomheten
Mer nakkesmerter
Mer mental distress
Mer søvnproblemer
Mer jobb-fritid konflikt
Tanker om å slutte

Norge - 101 virksomheter.
Analysene tok hensyn til (justert for) kjønn, alder, kompetansenivå, og overtidarbeid.

Råd til arbeidsgivere med ansatte på hjemmekontor

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Sett deg inn i kravene | ▼ |
| 2. Finn en god balanse | ▼ |
| 3. Lag tydelige avtaler | ▼ |
| 4. Hold kontakt | ▼ |
| 5. Legg til rette for gode møter | ▼ |
| 6. Sørg for god ergonomi | ▼ |
| 7. Husk bevegelse | ▼ |
| 8. Vær oppmerksom | ▼ |

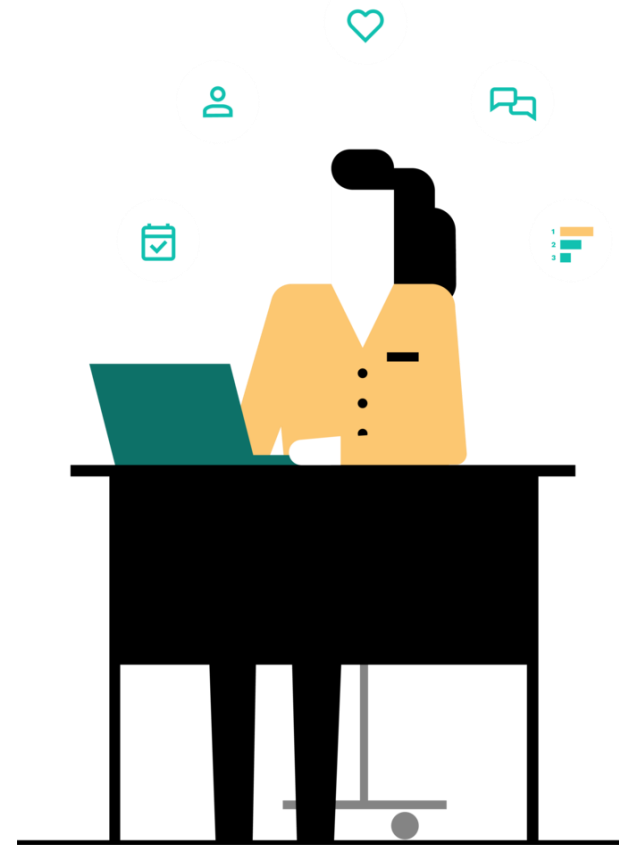
OBS



- Kan oppleves krevende for leder å følge opp HMS på hjemmekontor.
- Ikke glem de organisatoriske og psykososiale faktorene.

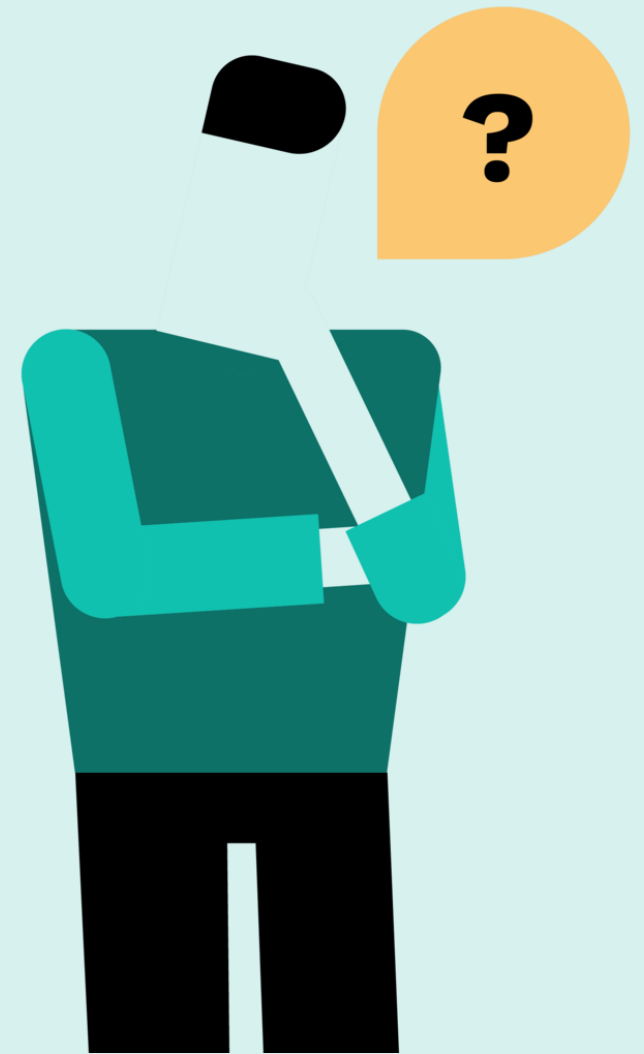
Hjemmekontor – en glede eller forbannelse?

- Hva tenker dere?
- Med godt forebyggende arbeidsmiljøarbeid, kan bruk av hjemmekontor ha mange fordeler.



Nyttige sider

- [Arbeidstilsynet.no](https://arbeidstilsynet.no)
 - Hjemmekontor
 - Hjemmekontorforskriften
 - Hvordan utforme kontoret
 - Kontakt oss
- Nysgjerrig på arbeidsmiljø generelt, og spesielt for din bransje?
Se [Arbeidsmiljøportalen.no](https://arbeidsmiljoportalen.no)



Takk for meg!

Kilder

Arbeid hjemmefra, helse og arbeidsmiljø. En systematisk kunnskapsoppsummering

<https://stami.no/publikasjon/arbeid-hjemmefra-helse-og-arbeidsmiljo-en-systematisk-kunnskapsoppsummering/>

Effekter av kontorkonsepter for ansattes helse og arbeidsevne

<https://stami.no/prosjekt/effekter-av-kontorkonsepter-for-ansattes-helse-og-arbeidsevne/>

Erfaringer fra hjemmekontoret

<https://nye.econa.no/faglig-oppdatering/medlemsbladet-magma/nr.-3-2021/erfaring-fra-hjemmekontoret/>

A systematic review of the research on telework and organizational economic performance indicators:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.1035310/full>

Hjemme–Borte–Uavgjort. Hjemmekontor og annet fjernarbeid: Kartlegging av omfang, utviklingstrekk og konsekvenser:

<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/2992422>

Hjemmekontor: Utbredelse og sentrale kjennetegn våren 2021:

<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/2756692>

No, Remote Employees Aren't Becoming Less Engaged:

<https://hbr.org/2022/12/no-remote-employees-arent-becoming-less-engaged>

Changes in perceived productivity of software engineers during COVID-19 pandemic: The voice of evidence:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0164121221002715>

How Younger Workers' Preferences and Workstyles Will Define the Future Workplace:

<https://www.gensler.com/blog/how-younger-workers-will-define-the-future-workplace>

To Be Happier at Work, Invest More in Your Relationships:

<https://hbr.org/2019/07/to-be-happier-at-work-invest-more-in-your-relationships>

Why Offering Remote Work Isn't Enough To Attract Talent In 2022:

<https://www.forbes.com/sites/larryenglish/2022/02/22/why-offering-remote-work-isnt-enough-to-attract-talent-in-2022/?sh=7ee6f812a7f9>

Inneholder mange ulike kilder om tematikken hjemmekontor: <https://gemini.no/2022/12/glemmer-sjefen-dette-nar-ansatte-jobber-hjemme-forsvinner-talentene/>

Kilder fortsettelse

Forventning om å være tilgjengelig: Working at home and expectations of being available: effects on perceived work environment, turnover intentions, and health by Stein Knardahl, PhD, MD,¹ Jan Olav Christensen, PhD ¹

Kontorløsninger NOA: <https://noa.stami.no/arbeidsmiljofaktorer/kontorlosninger/hjemmekontor/Hjemmekontor> **Arbeidstilsynet:**

<https://www.arbeidstilsynet.no/arbeidsforhold/ansettelse/heimekontor/>

Hjemmekontorforskriften: <https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/forskrifter/forskrift-om-arbeid-i-arbeidstakers-hjem/>

Utforming av arbeidsplassen: <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/utforming-av-arbeidsplassen/hvordan-utforme-kontoret/>

SSB om hjemmekontor: <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/artikler-og-publikasjoner/209-000-ansatte-med-avtale-om-hjemmekontor>

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager:

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/arbeidsrelaterte-muskel--og-skjelettplager/>

Arbeidsrelaterte psykiske plager: <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/arbeidsrelaterte-psykiske-plager/>