

2020-10-30 19:25 CET

# Mår du dåligt av att jobba på distans?

Världen har en pågående Coronapandemi (Covid-19) som drabbar människors hälsa och världens ekonomi. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att de som har möjlighet att jobba hemifrån fortsätter med det även nu under hösten 2020. Många kommer troligen att fortsätta jobba hemifrån även nästa år.

Många som jobbar hemifrån tycker att det fungerar bra. Det är också positivt slippa långa resor till jobbet. Minskade resor till och från jobbet är också positivt för miljön. Samtidigt hörs många signaler att många som jobbar hemifrån inte har en bra arbetsmiljö. På arbetsplatsen är skrivbord, kontorsstol och dator ofta rätt placerade och ergonomiska. Hemma jobbar många endast med en bärbar dator i sitt knä. Det är en lösning som kan fungera tillfälligt. På längre sikt kan det emellertid uppstå problem.

Det är viktigt att den fysiska arbetsmiljön anpassas för de som jobbar hemifrån. Det är emellertid inte bara den fysiska arbetsmiljön som man behöver ta hänsyn till. Den psykosociala arbetsmiljön är också viktig. Den glöms dock ofta bort.

Jag har mött många som jobbar hemifrån som upplever bristen av sociala kontakter med arbetskamrater under dagens arbete. Många anställda som jobbar hemifrån upplever också färre avstämningar med sin chef. En del anställda som jobbar hemifrån upplever att tiden mellan arbete och fritid flyter ihop och att de ibland jobbar fast de är lediga. Andra problem som många upplever är att anställda som jobbar hemifrån glömmer bort att ta pauser och fikaraster. Jag har också hört att en del som jobbar hemifrån glömmer bort att ta lunch.

Det är viktigt att du som anställd pratar med din chef för att få planering för hur du ska jobba hemifrån. Det är viktigt att du får en bra fysisk arbetsmiljö med skrivbord, stol, dator och bildskärm med mera. Men det räcker inte med att bara se över den fysiska arbetsmiljön. Den psykosociala arbetsmiljön är minst lika viktig. Distansarbete kan bli väldigt stressande. Om du har möjlighet rekommenderar jag dig att gå till din arbetsplats minst en gång i veckan.

Om du har möjlighet kan du kolla med dina kollegor om det går att ha uppkopplade digitala fikamöten som ett komplement till tidigare fysiska

fikapausor.

Om du känner dig orolig kring pågående Coronapandemin och att jobba hemifrån kan vi erbjuda samtalsstöd. Vi erbjuder samtalsstöd genom Coronasäkrade personliga besök eller via telefon. Prata med din chef och be denne att kontakta oss.

Vi kan också erbjuda coaching om du som chef behöver stöd under pågående Coronapandemi.

Helene Stolt, leg. psykoterapeut och socionom