

# Var går din gräns?

Jobbmobilens ringer när du är på väg hem, det kommer ett mejl från chefen på söndagskvällen och svärmor sms:ar när du sitter på jobbet. Forskaren Kristina Palm har identifierat sju olika strategier för hur vi drar gränsen mellan arbete och privatliv. Vilken strategi har du?

TEXT KARIN JANSSON



**1. TOTALSEPARERAREN.** Du skiljer helt och hållet på arbete och privatliv. Du ringer inte privata samtal på arbetstid och svarar heller inte i jobbmobil när du är ledig.



**2. PLATSSEPARERAREN.** Du jobbar när du är på arbetsplatsen och är ledig hemma. Arbetstiden kan inkräkta på privatlivet och det kan bli övertid, så länge det sker på kontoret. Hemma stänger du av både jobbmobil och jobbmejl.



**3. TIDSSEPARERAREN.** Till skillnad från platssepareraren kan du jobba lite var som helst: på arbetsplatsen, hemma, på ett fik... Men du jobbar alltid på bestämda tider. Utöver de tiderna kopplar du bort jobbet.

## »Viktigt att förstå att vi är olika«

### Vilken av strategierna är vanligast?

- Det beror på vad man jobbar med. En del har ju platsbundna jobb som man inte kan jobba med på fritiden medan andra kan ha en flytande arbetssituation. Vi har därför inte kunnat identifiera att någon strategi är vanligare än andra. Minst till antalet är däremot totalseparerarna. De flesta anställda har ändå möjlighet att ha en privat mobil med sig på jobbet och kan svara på något sms ibland.

### De som separerar arbete och fritid, hur gör de rent konkret?

- Det finns lite olika strategier. Ett sätt är att ha olika telefoner, en jobbmobil och en pri-



**FORSKAREN.** Kristina Palm vid Karolinska Institutet och KTH.

vat. En del lämnar jobbtelefonen på jobbet, andra lägger den i handväskan och ställer den i klädskåpet när de kommer hem.

Vissa har en speciell plats för jobbmobilens och jobbdatorn och väljer vissa tillfällen på fritiden när de får titta.

### Sociala medier – är det jobb eller fritid?

- Här finns en gråzon. Om arbetsgivaren till exempel startar en Facebookgrupp eller säger att man ska vara aktiv på Instagram eller LinkedIn, är det privat eller jobb då? Det kan vara så att vi behöver hitta en ny kategori för just sociala medier, något som ligger mitt emellan jobbet och privatlivet.

### Vilken av de här sju typerna mår bäst?

- Tekniken i sig är inte det problematiska,



**5. PRIVATLIVSINTEGRERAREN.** Du låter inte arbetet glida in i privatlivet på samma sätt som arbetsintegreraren, däremot får privatlivet gärna ta plats på jobbet. Du chattar med kompisar, svarar på sms och kollar dina sociala medier på kontoret.



**4. ARBETSDINTEGRERAREN.** Du låter arbetet flyta in i den privata sfären, kollar jobbmejl framför tv:n på kvällen och svarar på jobbsamtal när du är med familjen i sommarstugan. Det är viktigt för dig att vara tillgänglig och ha koll på vad som händer.



**7. INKONSEKVENTEN.** Du har inte bestämt dig för någon strategi. Ena dagen kan du lämna jobbmobilens kvar på arbetsplatsen, medan du nästa dag sitter hemma och skriver på ett jobbprojekt efter arbetstid.



**6. TOTALINTEGRERAREN.** Dina gränser mellan jobb- och privatliv är flytande. Du skickar jobbmejl under en ledig helg och kan lika gärna ringa en kompis under arbetstid. Du tycker inte att uppdelningen mellan jobb- och privatliv är så viktig.

#### FAKTA OM RAPPORTEN

- Forskningsprojektet Vågar till ett hållbart digitalt arbetsliv finansieras av AFA Försäkring och pågår mellan 2017 och 2020.
- Det leds av Kristina Palm, Karolinska Institutet. Medforskare är Ann Bergman vid Karlstads universitet och Calle Rosengren vid Lunds universitet.
- Målet är att ta fram riktlinjer för hur organisationer kan arbeta för ett hållbart digitalt arbetsliv, med fokus på relationen mellan arbete och privatliv.

utan det som styr är innehållet i kommunikationen, mängden arbete och hur privatlivet fungerar. Om privatlivet krånglar är det en stressfaktor som påverkar jobbet. Och på samma sätt kan jobbet skapa stress på fritiden, till exempel om man har för hög arbetsbelastning. Det går därför inte att säga vilken strategi som gör att man mår bäst, men det finns en tydlig grupp bland separerarna som har gjort ett aktivt val att stänga av för att de upplever att de mår bättre av det. Sedan finns det en grupp som vi tyvärr inte lyckats nå, och det är de som är väldigt stressade. De har inte haft tid att vara med i studien.

#### Vilka vinster finns med att luckra upp gränser mellan arbete och privatliv?

– Det positiva som kommit till uttryck i

»Tekniken i sig är inte det problematiska, utan det som styr är innehållet.«

Kristina Palm

studien är känslan av att ha koll på läget och flexibiliteten. Många som inte har möjlighet att integrera har en önskan att kunna göra det.

#### Vad kan slutsatserna användas till?

– Att fundera på hur man vill ha det på sin arbetsplats, utifrån ett arbetsorganisationsperspektiv. Olika teknikstrategier kan skapa friktion, om en person gillar att mejla på kvällarna och en annan aldrig svarar på mejl efter klockan fem så påverkar ju det hela gruppen. Därför bör man diskutera: Hur ska vi ha det hos oss? Vad innebär det att vara tillgänglig? Det är viktigt att förstå att vi har olika förutsättningar och viljor. ■