

## Spørreundersøkelsen "Jobbe hjemme" - Hva har vi lært?

**Vi har det godt på SINTEF og NTNU.** 66% bor i enebolig eller rekkehus. 50% har eget kontor. 75% har hatt en full arbeidsdag eller mer, kontorlivet har fortsatt nesten som vanlig. 7% har jobbet lengre dager og 13% jobbet kortere dager. 51% har jobbet innenfor kjerne tiden, mens resten har forandret på arbeidsrutinene ved å starte senere eller dele opp dagen. 80% sier at de har muligheten til å jobbe hjemme til vanlig. 45% jobber vanligvis hjemme mindre enn en dag per måned og 23% jobber 1-3 dager hjemme per måned, 10% jobber hjemme en dag per uke. Når de ble spurt «Kommer du til å jobbe mer hjemme i framtiden enn du har gjort tidligere?» svarte 50% kanskje og 24% ja. Det tyder på at mange har hatt gode opplevelser og at å jobbe hjemme fungerer bra. Men 22% sier nei til å jobbe mer hjemme. Det er relativt mange. På trivsel svarte 17.6% veldig bra, 25% litt bra og 38% bra. Mens 11% svarte litt dårlig og 7% dårlig. Vi fikk 193 svar på spørreundersøkelsen.

### Hvordan opplever du arbeidsplassen hjemme?

#### Positive tilbakemeldinger

- «Godt tilrettelagt arbeidsplass med "armslag", balansert ventilasjon, god tilgang på dagslys og (litt for?) godt utsyn til natur. Med andre ord privilegert inntil det frastøtende.»
- «Som kontor er det veldig godt, kanskje bedre enn på jobben. Men da det er også 'hjemme', er det litt for mye tilknyttet til privatlivet.»
- «Godt med dagslys, litt kaldt, fått låne gamerstolen til samboer så den er veldig god å sitte i!, lufta er ok, baby på 9 mnd som er i pappaperm i stua så må ta ammepauser innimellom, litt lyder fra stua som er både forstyrrende og forlokkende. Å sitte på soverommet innebærer at det står en seng rett bak meg, så det er veldig fristende å ta seg en siesta ila dagen. Digg å ha tilgang til egen mat på eget kjøkken, og en samboer som av og til kommer med ferdig lunsj inn døra til meg :)»

#### Negative erfaringer eller blandet

- «ikke et kontor, men lys/internett ok. Naboene renoverer mye (støy). 4 personer som jobber fulltid også. Alle trenger et kontor med skjerm, tastatur, bord, stol, internettkobling. Alle jobber i stua eller i spisestua. Litt vanskelig med møter.»
- «In the first 2 weeks, I used my dining room as home office to be with my children (in barneskole and in ungdom skole) so that they won't feel alone. Being proximal to them is practical as I had to support them (the school had asked all parents to do so) in their transition to home school on digital platforms. However, it was at times challenging to concentrate especially when they had to speak when joining their class meetings. When I am in a meeting when I need to speak, I move to the living room which is adjacent to the dining room so that we don't disturb one another. The dining room has varmløst and good ventilation. But the dining chair is not nice to sit on for many hours. And I don't like to sit on the sofa in the living room when I work.»

**Utstyr:** Flere klager over ergonomi. Stoler og bord egne seg ikke til kontorbruk over lengre tid. «Dårlig ergonomi, sitter på en kjøkkenstol.» Men de fleste sier at de har god luft og lys. Folk har tilpasset seg og funnet løsninger «har hentet stor skjerm og kontorstol. Alle i husstanden bruker headsett.» Hjemmekontor trenger god wifi. Det er noe flere har problemer med.

**Ensomheten:** Mange har det bra. De beskriver hygge sammen med familien. Tilgang til naturen og god mat. 28% har vært mer ensom enn vanlig og 4% mye mer ensom. Vi spurte ikke etter forklaringer på hvorfor folk følte seg ensom eller mer ensom enn før.

**Arbeidsrytmen:** Arbeidsrutinene endret seg etter at ungene gikk tilbake til skolen. Dette har gjort hjemmekontoret enklere å forholde seg til for de som har barn hjemme. Et gjennomgangstema er at folk slet litt med å sitte inne så mye. Løsninger har vært å ta en joggetur før jobb, å gå en tur i lunsjen eller «kjøkken gymnastikk». Flere sa at de savnet sykkelturen til og fra jobb. Det med behov for mosjon er et spørsmål som bør følges opp. Vil vi bli mer stillesittende hvis vi jobber mer hjemme eller vil vi finne nye rutiner som løser dette? Under karantene har treningsstudioene vært stengt, det har vært vinter/vår og en del dårlig vær. Dette har preget folks muligheter for å trene. Vil det være samfunnsutfordringer knyttet til fysisk helse hvis vi blir mer på hjemmekontor?

Det er to sider ved å være sammen med familien mens mann er på hjemmekontor. Det er mange som har sagt at det er hyggelig å være mer sammen med familien for eksempel å spise måltider sammen. Men det er også noen som nevner behov for å skille mellom jobb og privatlivet, «*Det er vanskeligere å ta seg fri. Jobben er her hele tiden og har tatt plass i de omgivelsene som vanligvis markerer fritid for meg*». Det er fare for at jobben kan ta mer plass i hjemmekontoret og det er vanskelig å skille mellom å være på jobb og å ha fri. 7% sier at de har hatt lengre arbeidsdager enn vanlig.

**Et spørsmål som ble stilt er «Hva opplever du som vanskelig med å jobbe hjemme?»** Her er det stort sett de samme utfordringer som går igjen. De to utfordringene som blir nevnt oftest er savn av kollegaene og skillet mellom jobb og privatliv. «*Skillet mellom jobb og privatliv blir opphevet, Ikke alle møteformer fungerer digitalt. Savner samvær med kollegaer og kunder.*», «*Jeg savner mine gode kollegaer og jeg savner å ha fri om kvelder og i helger*».

Det har også vært vanskelig å være hjemme mens barn har hatt hjemmeundervisning. Flere sier at hjemmekontor går bedre nå som skolen og barnehagen har åpnet igjen, «*Alt er avhengig av hvor mye oppmerksomhet kreves av barna, når de ikke er hjemme er ingenting vanskelig med å jobbe hjemme*». Det kan være interessant å finne ut om det er forskjell mellom kvinner og menn. Er vi likestilt på hjemmekontor? Hvem var det som hadde kortere arbeidsdager mens ungene var hjemme? Det er mulig å se på dette i spørreundersøkelsen og dette kan foreslåes som tema for en planlagt masteroppgave. Det er også mulig å skille mellom aldersgruppene. Hvem hadde det best eller vanskeligst under karantene? Hvis vi kan få svar på dette vil det være mulig å si noe om hvem som trenger tilrettelegging og på hvilken områder.

For de som er ny i jobben er hjemmekontor en større utfordring «*Jeg er ny i jobben og har hatt en del små spørsmål som hadde vært lettere å ta ved kaffeautomaten eller når jeg møter noen i korridorene på jobb. Jeg savner også det sosiale på jobb (bor alene)*». Det har også blitt sagt at det er vanskelig å spørre kjedelig eller dumt når man må ringe til noen eller tar samtalen via video.

Ved NTNU og SINTEF jobber man ofte med arbeid som krever konsentrasjon. Da er det viktig å ikke bli forstyrret. Men undersøkelsen gjør det også tydelig at det er viktig å snakke med kolleger. Praten ved kaffemaskinen er et stort savn, «*Manglende kontakt med kolleger, uformelle møte-arenaer, slitsomme dager preget av møter på digitale plattformer, mange avbrytelser, kjedelig, mindre motivasjon*». De små hverdagslige samtalen som man kanskje ikke var så opptatt av før, har blitt tydeligere som noe som smører konsentrasjonsmaskinen.

Flere sier også at ingenting har vært vanskelig. «*Ingenting har vært vanskelig, bare kjedelig.*» At det ikke har vært vanskelig betyr ikke nødvendigvis at det har vært så bra. Folk nevner konsentrasjonsproblemer og prokrastinering. Men det er også flere som sier at det er lettere å konsentrere seg hjemme at de får bedre ro og flyt og kan få jobbe mer sammenhengende uten forstyrrelser.. Det er vanskelig å oppgi tall på hvor mange som sier dette ettersom det ligger i åpne svarfeltene. På den positive siden er folk fornøyd med å bruke mindre tid til reise til og fra jobb og

mer tid til å være sammen med familien, ikke bare med barn med også med ektefellen «I perioder med "flyt" slipper man avbrytelser. Fint å spare nesten to timer reisetid, og herlig å kunne fylle på med naturkontakt i lunsjpausen (som kan strekkes litt). Ellers har jeg blitt bedre kjent med en dame som jeg bor sammen med. Det viser seg at vi er gift og har to felles barn». Digitale møteplasser og plattform får ros for å være velfungerende og flere sier at det er mindre stress.

Vi spurte folk hva som er viktig for trivsel hvis de skal fortsette med hjemmekontor. Kontorutstyr er viktig, bord og stoler og riktig pc utstyr, tilgang til printer og vel fungerende nett. Hvis vi skal fortsette med hjemmekontor, er det viktig å huske at selv om mange har eget rom til det hjemme så er det en stor andel som bruker stua, må dele med andre eller har veldig lite plass (50% har eget kontor, resten må finne andre løsninger), «Jeg trenger en stasjonær pc, klarere definert arbeidsområde, helst atskilt fra stue. Dersom hjemmekontor blir normen neste semester kommer vi til å pusse opp kjeller i sommer og innrede arbeidsplasser. Jeg savner også å treffe andre folk fysisk. Jeg savner kontakt med kollegaer som jeg ikke har direkte samarbeid med. Nå begrenses kontakt til dem jeg har konkrete arbeidsoppgaver å samarbeide om.» Kontakt med kolleger fremheves, ikke bare via video, men også fysiske møter «Regelmessige, gjerne ukentlige, fysiske møter med kolleger». Kolleger er ikke bare de som man jobber tett sammen med. Kolleger er også de man drikker kaffe med og kanskje har kjent i mange år.

**Økte utgifter er en sak som er viktig å finne ut av før man bestemmer om mer hjemmekontor skal være en varig løsning.** 64% mener at de bruker mer energi når de har hjemmekontor, «Vet at energiutgiftene har økt betydelig. Generelt økt bruk av pc, oppvarming, matlaging osv.» Det er flere som ser at mange av utgiftene som har vært knyttet til arbeidsplassen nå belastes av den individuelle ansatte. Oppvaskmaskinen, vann til dusjing etter en joggetur under arbeidstiden blir også nevnt som eksempler for økt energiforbruk. Samtidig meldte NTE i mars at strømprisene har vært de laveste på 20 år <https://nte.no/blogg/innlegg/koronaviruset-pavirker-stromprisene> Kontorutgifter må også vurderes, hva sparer arbeidsgiver når 20% har hjemmekontor til enhver tid og hva koster det for arbeidstaker? Kan vi finne en vinn-vinn-løsning hvor for eksempel arbeidstaker får et årlig budsjett til hjemmekontoret?

**Konklusjon:** Vi har et godt utgangspunkt for å jobbe hjemme. Det er mange som trives med å jobbe hjemme og har lyst til å fortsette med hjemmekontor. Folk har tilpasset seg, hentet utstyr fra jobb eller funnet på andre gode løsninger. Men det er en ganske stor andel som ikke ønsker å fortsette med det. En grunn til dette er kanskje savn av sosiale arenaer. 86% svarte ja på spørsmålet «Savner du sosiale arenaer?»

#### **Videre arbeid med svarene**

Spørreundersøkelsen kan brukes som grunnlag for hvordan arbeidsgivere kan tilrettelegge for at hjemmekontor kan bli en god løsning for de ansatte i krisesituasjoner eller potensielt som en mer permanent del av arbeidsplassløsningen. Et eksempel er Telenor som foreslår at ansatte kan fortsette hjemme 2-3 dager i uken. [https://www.nrk.no/norge/telenors-ansatte-trenger-ikke-mote-fysisk-pa-jobb-i-fremtiden--far-bestemme-arbeidssted-selv-1.15038899?fbclid=IwAR12kJOklMLIVZMcu0ucl0\\_g7cy4tByt7al\\_dOOo6wPZ1sxNsL7gNfdrHeo](https://www.nrk.no/norge/telenors-ansatte-trenger-ikke-mote-fysisk-pa-jobb-i-fremtiden--far-bestemme-arbeidssted-selv-1.15038899?fbclid=IwAR12kJOklMLIVZMcu0ucl0_g7cy4tByt7al_dOOo6wPZ1sxNsL7gNfdrHeo) Telenors forslag bygger mye på vurderinger av produktivitet under karantene. Vår undersøkelse fokuserer på ansattes behov og preferanser. Tilrettelegging er en utfordring fordi alle er individer og preferanser kan variere. Men undersøkelsen gir noen tydelig svar i forhold til praktisk/teknisk utstyr. Artikkelen om nye løsninger i The Edge i Rotterdam kan gi ideer som kan følges opp knyttet til nye tekniske løsninger [https://www.bbc.com/news/technology-52471838?fbclid=IwAR35z8ZrvXs6Z7yWlNXvaSf5d6sbw6GV84Wm1nC2GrIfI0\\_4HKYs7VYIWE](https://www.bbc.com/news/technology-52471838?fbclid=IwAR35z8ZrvXs6Z7yWlNXvaSf5d6sbw6GV84Wm1nC2GrIfI0_4HKYs7VYIWE).

Andre forhold, som ensomhet eller hvem som blir mest forstyrret og strever med å jobbe innenfor kjernetid, er det mulig å finne ut mer om i de åpne svarene, hvor folk sier noe om hva som er bra

eller vanskelig med å jobbe hjemme. Vi kan for eksempel se på om det er forskjeller mellom kvinner og menn, eller om det er ulike utfordringer i de forskjellige aldersgruppene. For eksempel; kan det være at ensomhet er mer utbredt blant den eldste gruppen? Hvorfor sliter noen mer eller mindre? Har de eget kontor eller ikke? Har de nettopp begynt i en ny jobb? Det er også mulig å finne ut om det er forskjeller mellom NTNU og SINTEF ansatte. Svarene i undersøkelsen vil bli undersøkt nærmere i en masteroppgave til høsten.