

# Arbejdstid: Svært at slippe jobbet

Jyllands-Posten 18. oktober 2006, karriere

Af ANN NISSEN

Selv om normen hedder en 37 timers arbejdsuge, så viser ny undersøgelse, at flertallet arbejder meget mere. I en netbaseret undersøgelse med 773 besvarelser oplyser 94 pct., at de i gennemsnit arbejder mere end 37 timer om ugen. Hver fjerde deltager i undersøgelsen bruger mellem 46 og 50 timer på jobbet. Topchefer ligger i toppen hvad angår arbejdstid. Således angiver hver fjerde direktør, at de i gennemsnit arbejder mere end 55 timer om ugen. Til sammenligning er det kun hver 20. medarbejder, der lægger flere end 55 timer om ugen på jobbet.

Ikke nok med, at vi arbejder meget. Vi har også svært ved at slippe jobbet, når vi har fri. 42 pct. af deltagerne i undersøgelsen har svært ved at slappe af, når de kommer hjem. Kvinder har i særlig grad svært ved det. 58,6 pct. har problemer, når de kommer hjem, mens det kun gælder 37 pct. af mændene.

»Man skal passe på ikke at fylde sit liv med arbejde. Stop op og tænk over, om der er fornuftig balance mellem arbejde, familie og fritid. Forhold dig til, om de mange arbejdstimer er prisen værd. Alt med måde,« lyder et råd fra Susanne Teglkamp, direktør i konsulentfirmaet Teglkamp & Co., som har gennemført undersøgelsen.

## Indflydelse hjælper

Jo højere stilling, man har, jo større chance er der for, at man trives på jobbet. Undersøgelsen viser, at topchefer har langt færre sygedage og i det hele taget føler sig mindre stressede. En del af forklaringen skal ifølge Susanne Teglkamp findes i den indflydelse, topcheferne har på egen arbejdssituation.

»På topchefniveau formuleres visioner og mål. Når man selv er den del af processen, ligger der ofte en meget stor motivationsfaktor i at se sine visioner bliver til virkelighed. Tænk hvis man kunne transformere de vilkår ned i virksomheden. Det vil give langt større jobtilfredshed for den enkelte.«

Der er ikke en entydig forklaring på, hvorfor vi arbejder meget – og også mere end tidligere. Nogle gør det fordi arbejdet er spændende, andre for pengenes eller karrierens skyld. Nogle er bange for at blive fyret, mens andre ganske enkelt har svært ved at sige nej til opgaver.

Undersøgelsen viser, at hver tredje arbejder meget, fordi de har svært ved at sige nej til opgaver.

Her ligger en af årsagerne til stress, mener Susanne Teglkamp. Når man arbejder mere, end man egentlig magter eller har lyst til, men ikke kan sige fra, kan det udløse stress.

På nogle arbejdspladser er det en del af kulturen, at man arbejder meget. Således oplever godt hver fjerde deltager i undersøgelsen, at det er en af årsagerne til, at de arbejder mere end 37 timer om ugen.

For langt de fleste har det personlige omkostninger at arbejde meget. Kun knap hver fjerde oplever, at der er sammenhæng mellem arbejds- og privatliv. Det er tilsyneladende lettere for mænd end for kvinder at få skabt sammenhæng. Således mener 27,2 pct. af mændene, at der er fin sammenhæng mod kun 14,8 pct. af kvinderne.

»Man skal tænke på at være langtidsholdbar. Det er ens eget ansvar at sikre en rimelig fordeling mellem arbejdstid og privatliv. Med de mange individuelle aftaler, der indgås på arbejdsmarkedet, er det blevet en langt mere personlig opgave at påtage sig dette ansvar. Man skal ikke forvente, at arbejdsgiveren reagerer. De mange arbejdstimer er som oftest i hans interesse, mens det for medarbejderen kan blive skruen uden ende at blive ved med at sige ja til opgaver, der rækker ud over den gennemsnitlige arbejdstid,« fastslår direktør, cand.jur. Susanne Teglkamp.

[ann.nissen@jp.dk](mailto:ann.nissen@jp.dk)

## Fakta: Tæt på tiden

I august/september 2006 gennemførte konsulentbureauet Teglkamp & Co. en internetbaseret undersøgelse af, hvor meget vi arbejder, hvorfor vi arbejder meget, og hvilke konsekvenser det har. Der indkom 773 besvarelser fordelt på 475 mænd og 298 kvinder.

Konklusioner: De fleste arbejder mere end 37 timer om ugen, også selv om de ikke får betaling for det. Vi vælger selv at arbejde meget, når vi har spændende opgaver og indflydelse.

Vi betaler prisen for at arbejde meget. Således føler knap halvdelen, at de mange timer går ud over familie og fritid. 42 pct. har svært ved at slappe af, når de kommer hjem.

Jo højere stilling, desto flere timer lægges på arbejdet.

Flere end hver tredje deltager i undersøgelsen arbejder mere i dag, end de gjorde for et år siden.

Topchefer trives bedst, bliver mindre stressede og har færre sygedage. Og det selv om denne gruppe oftest har en arbejdsuge på 50 timer eller derover.

[www.tegkamp.dk](http://www.tegkamp.dk)

*For medarbejderen kan det blive skruen uden ende at blive ved med at sige ja til opgaver, der rækker ud over den gennemsnitlige arbejdstid.*

Susanne Teglkamp, direktør, konsulentfirmaet Teglkamp & Co.