

Bragt i Urban den 6. juni 2007

Spildtid giver stress

Arbejdsdagens små overspringshandlinger og tidsrøvere går ikke kun ud over virksomheden. Det betyder også, at medarbejderne bliver mere stressede.

Det kan godt være, at det er medarbejderen, der spilder virksomhedens tid ved at sidde og chatte med vennerne på nettet eller brokke sig over chefen, men i sidste ende rammer det medarbejderen selv.

»Det er med til at øge stressniveauet. Kravene er jo stadig det samme for medarbejderne, dermed øger man arbejdstiden, hvis man skal have tid til alle tidsrøvere,« siger Susanne Teglkamp, indehaver af Teglkamp & Co.

Arbejdsopgaverne forsvinder nemlig ikke i takt med, at man bruger mere tid på sms'er eller møder, og det giver i sidste ende stress.

»Man bliver frustreret over, at man ikke når det, man skal. For nogle personer udvikler det sig til stress, og når man først er nået dertil, bliver man igen mere frustreret og dermed mindre produktiv,« siger Flemming Poulfelt, professor på Copenhagen Business School.

Klare holdninger

Det er mellem 10 til 20 procent af arbejdstiden, der bliver brugt på spildtid, fordi virksomhederne mangler retningslinjer for, hvordan man håndterer de teknologiske tidsrøvere.

Susanne Teglkamp anbefaler derfor, at man sætter fokus på problemet i virksomheden og laver nogle retningslinjer for, hvordan man undgår de store tidssyndere,

»Man bør sætte fokus på det, og så skal man have lave nogle klare holdninger og retningslinjer for, hvordan man håndterer e-mails og telefoner. Det er en rigtig god idé, hvis virksomheden tager stilling til det, hvis man ikke allerede har retningslinjer for det,« siger Susanne Teglkamp.

Afbræk kan være sundt

Det er dog ikke al surfen på nettet og brok over chefen, der giver stress. Det kan nemlig også være sundt at komme væk fra opgaverne.

»Det er ikke spildtid, hvis man arbejder koncentreret i rigtig lang tid. Så har man brug for små afbræk til at afklare hovedet i løbet af dagen. Det er kun, når det går hen og bliver til overspringshandlinger, at man skal være kritisk,« siger Susanne Teglkamp.

Af Lisbeth Kjær Larsen