

# Hjemmekontoret som fremtidens arbejdsplads

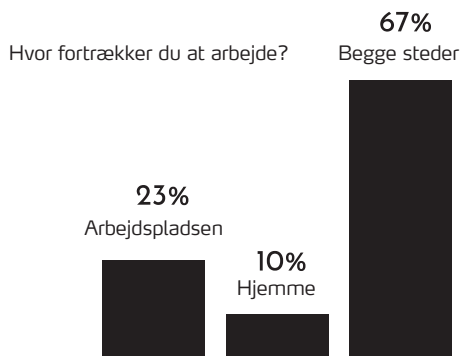
Daniel Ostermann Borup Jensen, Udviklingskonsulent og ejer, Lifeatwork, info@lifeatwork.dk

Lars Lean, Lean Manager, PostNord, info@larslean.dk

Nedlukningen af samfundet på grund af COVID-19 har givet virksomhederne mulighed for at opnå besparelser ved at reducere antallet af kontorpladser. Til gengæld er forbedringsarbejdet og medarbejdertrivselen - og derved risikoen for stress - under pres. Og stress koster Danmark 27 mia. kr. årligt.

## Hjemmearbejdspladser skaber mulighed for besparelser

En undersøgelse på LinkedIn foretaget af Lifeatwork i januar 2021 med flere end 11.000 respondenter viser, at op imod 67 % foretrækker at arbejde både hjemme og på arbejdspladsen, når samfundet åbner op igen efter Corona pandemien.



LinkedIn-undersøgelse foretaget af Lifeatwork.dk, 2021 ovenpå COVID-19-pandemien. Baseret på 11347 respondenter. Undersøgelsen viser, at en overvældende andel foretrækker en kombination af arbejde i hjemmet og på arbejdspladsen.

LinkedIn-undersøgelsen viser, at mange vil - eller har talt med deres ledere om - muligheden for at arbejde både på kontor og hjemme, når samfundet engang åbner op igen. Det giver samtidig en reduktion i antallet af kontorpladser og dermed en besparelse fx hos forsikringsselskabet Codan, som primo 2021 er flyttet ind i et nyt og mindre hovedkvarter. Her er der kun 575 kontorpladser, hvor der i den tidligere Codan bygning på Gammel Kongevej var plads til 800 ansatte. 200 ansatte beholder deres faste arbejdsplads, mens resten så skal deles om de resterende pladser. Det går op, fordi rigtig mange Codan-medarbejdere fremover får minimum to hjemmearbejdsdage om ugen.

## Hjemmearbejdspladser hæmmer forbedringsarbejdet

Genchi Genbutsu, som har sin oprindelse i Toyota Way, handler om at gå til kilden på det sted på arbejdspladsen, hvor værdien skabes. Desuden

om at sørge for at forstå den aktuelle situation på en respektfuld, seriøs og praktisk måde. Det går ud på at bekræfte med egne øjne, om den aftalte måde at arbejde på, bliver fulgt. Og det handler om at skabe forbedringer gennem samarbejde med kunder, leverandører, medarbejdere og ledelse ved rent fysisk at være til stede der, hvor tingene foregår.

Den indsigt, jeg (Lars Lean) får ved at køre ud sammen med en chauffør fra PostNords cross docking terminal i Køge, kan jeg ikke få ved at kigge på nogle tal i et regneark. På turen lærer chaufføren og jeg hinanden at kende. Jeg oplever, hvordan turen bliver planlagt, hvordan godset bliver læsset på bilen, hvordan godset bliver afleveret hos kunderne, hvordan chaufførerne scanner godset, og hvordan han eller hun kommunikerer undervejs på turen med godskontoret og med kunderne. Og jeg lærer at forstå chaufførernes reelle problemer. Vi kommer på den måde helt automatisk til at tale om, hvordan vi i samarbejde kan skabe forbedringer. Tilsvarende er jeg også til stede i produktionen på cross docking terminalen, for jeg kan ikke hjælpe med at skabe forbedringer ved at sidde foran en computerskærm. Jeg bliver nødt til at komme ud på gulvet og forstå, hvad der foregår, og komme i indgreb med medarbejderne. Det opfordrer jeg også lederne til at gøre under den interne LEAN uddannelse. Det kan bare ikke lade sig gøre at køre ud sammen med chaufførerne lige nu, da det er umuligt at overholde afstandskravet på to meter i førerhuset på en lastbil. Og lederne kan kun i begrænset omfang være fysisk til stede på det faktiske sted på arbejdspladsen der, hvor værdien skabes, når det samtidig er aftalt, at lederne skal skiftes til at arbejde hjemme for at formindske risikoen for smitte. Så ud fra et Genchi Genbutsu perspektiv, så er det et generelt problem i alle virksomheder med de mange hjemmearbejdsdage, som Corona pandemien har medført.



Hos PostNord Logistik følges dagligt tæt op på vognmændenes leveringsperformance. Foran de visuelle tavler, hvor alle kan se, hvordan den enkelte vognmand performer, opstår der en form for intern konkurrence og gamification blandt chauffører og vognmænd. For det er selvfølgelig bedre at være fra et vognmandsfirma, der igen og igen er i grøn, fremfor at være fra et firma, som lidt for ofte rammer den røde farve. Det skaber

gejst og motivation på den gode måde. Det sker da også temmelig ofte, at en af chaufførerne tager et billede med sin mobiltelefon af tavlen.

På grund af Coronaen har PostNord imidlertid aflyst mandagsmøderne, hvor en repræsentant fra hver af vognmændene og den lokale Post-Nord ledelse mødes, gennemgår tallene og taler forbedringspotentialer sammen med vognmandsrepræsentanterne. Og måske forsvandt gejsten og motivationen også lidt, da de ikke rigtig kunne mødes foran de fysiske tavler længere.

### Hjemmearbejdspladser hæmmer medarbejdernes trivsel

Corona pandemien er ikke bare et problem for forbedringsarbejdet i virksomhederne. Det er i virkeligheden også et problem for medarbejderne. Hos flere forsikringselskaber og fagforeninger er sager om ensomhed, isolation, angst, stress og mistro fordoblet i 2020 i forhold til året før. Når vi ikke ser hinanden og ikke lige får snakket ved kaffemaskinen, så opstår der let alle mulige tanker. Man føler sig meget nemmere ensom. Kan chefen ikke li' mig mere? Gør jeg det nu godt nok? Vores nervesystem kan, når vi sidder bag en skærm, isoleret hjemme i stuen eller kælderen, dag efter dag, ikke spejle sig i noget. Derfor bliver vi usikre på os selv, mister selvtillid, mistrives og er i risiko for at udvikle stress, angst og depression.

Problemet med de psykiske belastninger og de udfordringer, som vi ser nu i den mentale sundhed, er, at "vi taler ikke om det". Vi tier det ihjel og fortæller, at vi har det "fint". Vi undgår tabuet og begraver følelser, og det er det værste, vi kan gøre! Følelser som ensomhed på hjemmekontoret vil kun vokse sig større, hvis ikke vi lytter og taler om det. Vi er nødt til at acceptere den følelse – også selvom det kan være svært. Ellers bliver det til stress, angst og depression, og det koster for både individet, virksomheden, samfundet, og det tærer på familiens overskud.

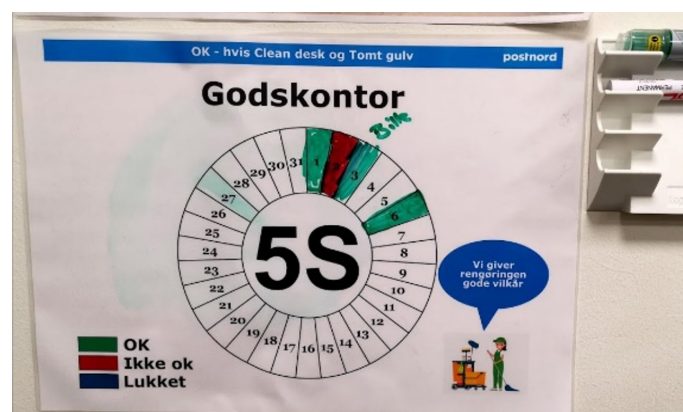
### Stress koster Danmark 27 mia. kr. årligt

Særlig stress er et stort problem, og ifølge Stressforeningen koster stress det danske samfund et tab på ca. 1,5 million ekstra fraværdsdage årligt. Omsat i kroner svarer det årligt til 27 mia. kr. i sygefravær grundet arbejdsbetinget stress. Herudover kommer ekstra arbejde hos kollegaer og ledere, rekruttering og oplæring af nye medarbejdere ved længere sygdomsforløb, m.fl. Også hos forsikringselskaberne ved man, at det psykiske helbred rangerer højt på udgiftssiden i sundhedsforsikringerne – faktisk så højt, at det koster forsikringselskaberne mere end tobak, alkohol og trafik. Der er derfor ingen tvivl om, at stress er en af vores tids største sundhedsudfordringer, der kun er blevet større under COVID-19.

### Fremme besparelser, forbedringsarbejdet og medarbejder trivsel

Meget tyder på, at hjemmearbejdspladserne er kommet for at blive. Det er helt oplagt, at mange virksomheder vil gøre som Codan og lade medarbejderne deles om kontorarbejdspladserne. Det kræver, at

oprydning, rengøring og hygiejne på kontorpladserne er i top. Her er LEAN værktøjet 5S et relevant værktøj at bruge, så medarbejdere og ledere giver rengøringspersonalet gode vilkår ved at opretholde clean desk og tomt gulv. Hos PostNord i Køge evaluerer rengøringspersonalet fra Coor på daglig basis, om 5S standarden er overholdt af personalet.



Er den ikke det, kan PostNord ikke forvente, at Coor leverer rengøring og hygiejne i den aftalte standard. Så 5S i kontormiljøet er en forudsætning for, at virksomhederne kan opnå en besparelse i antallet af kontorpladser.



5S går hånd i hånd med besparelser for virksomhederne fordi antallet af kontorpladser kan reduceres. Derimod er hjemmearbejde og Genchi Genbutsu to modstridende størrelser. Her er stram planlægning nok det bedste svar.

PostNord har genoptaget de ugentlige opfølgingsmøder med vognmandsrepræsentanterne som fysiske tavlemøder, men man har som foranstaltning mod Coronaen limet afstandsbrikker i gulvet, så afstandskravet på to meter kan overholdes. Og selvfølgelig anvendes mundbind på terminalen altid. Også under tavlemøderne.



Hjemmearbejde stiller krav til ledernes evne til at udvise empati og tillid overfor medarbejderne i de danske virksomheder, og vi kan også fremme medarbejder trivsel, hvis vi sætter rigtigt ind med forebyggende metoder. Så kan vi i mange tilfælde undgå, at det udvikler sig til stress, angst og depression.

Noget så simpelt som at tale sammen eller et smil kan hjælpe. Studier viser, at mennesker, som taler mere med andre, oplever forøget velvære. Et andet studie fortæller, at et smil eller en venlig hilsen gør underværker for ens velbefindende.

Rent praktisk kan en planlagt videosamtale, hvor der tales uformelt "udenfor dagsorden" (f.eks. hvordan har du det i dag?), være med til at sætte ord på det, man normalt ikke taler om. En sådan samtale, der handler om "at tale sammen", bidrager til et bedre velbefindende, en styrket oplevelse af socialt samvær og øget motivation til arbejdsopgaverne.

Naturen kan også være med til at forebygge stress. Forskning viser, at 20 minutters daglig kontakt med naturen kan være med til at sænke stresshormonet kortisol signifikant.

### Lidt fakta om forskningen, der fortæller, at naturen kan forebygge stress:

Undersøgelsen havde godkendelse fra Institutional Review Board fra University of Michigan.

Forskningen blev finansieret af tilskud fra University of Michigan's MCubed-program og TKF Foundation.

Gennemsnitsalderen på forsøgspersonerne var 45,8 år. Forsøgspersonerne blev blandt andet valgt ud fra den sunde befolkning, på - eller over - 18 år, interesseret i at tilbringe mere tid udendørs i grønne områder. Forsøget fandt sted over en periode på otte uger i sommerperioden. Forsøgspersonerne skulle tage en såkaldt 'naturpille' (gåtur) mindst tre gange om ugen à mindst ti minutters varighed. Forskere testede hver anden uge deltagernes niveau af kortisol i kroppen via spytpøver. Forsøgspersonerne fik selv lov til at planlægge tidspunktet på dagen, varigheden af gåturen, og hvor den skulle finde sted. Så længe de interagerede med naturen. Gåturene foregik i dagslys, forsøgspersonerne måtte ikke dyrke motion, og de blev samtidig bedt om at undgå sociale medier, internet og telefonopkald. Resultaterne afslørede, at blot 20 minutters færden i naturen er med til at sænke niveauet af kortisol markant i kroppen. Det kan også svare sig at lytte til en mindfulness øvelse på sin gåtur i naturen. Forskningsbaserede studier viser, at mindfulness kan ændre på hjernens struktur og de funktioner, som står for regulering af stress. Er vi nået derud, hvor mistrivsel er tæt på at udvikle sig til stress, så er det vigtigt at få det sagt højt til sin nærmeste leder eller HR. Mistrivsel på hjemmekontoret kan være svær at spotte for lederen, og mere end 50% af medarbejderne tør ikke tale med deres egen chef om egen mistrivsel. Det er derfor afgørende, at medarbejderen har mulighed for at tale om det i fortrolighed med en professionel konsulent. Det er vigtigt at gøre noget ved det, for stress er ikke kun ubehageligt. Hvis det får lov at udvikle sig, kan det på lang sigt sætte sig til alvorlige fysiske og psykiske sygdomme, og ubehandlet stress forårsager over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser. Det vil medføre endnu mere stress og sygefravær, hvis virksomhederne ikke investerer i udviklingen af ledernes bløde værdier og opbygning af evner inden for empati og tillid.

### Kilder:

Børsen: 26.nov 2020 Morten Crone: Forsikringskæmper slår alarm: Ensomhed, angst og depression er i kraftig stigning på hjemmekontoret  
Politiken: 9. dec 2020 Jonas Proschold: Fagforeninger slår alarm: Markant stigning i stress og psykisk mistrivsel hos hjemsendte medarbejdere  
Børsen: 18.feb 2021 Nis Refslund Poulsen og Peter Leving: Corona giver kæmpe stigning i psykologbehandling pensionsselskaber venter, at regningen vokser: "Den bliver stor. Det er der ingen tvivl om".

## Forfatter: Lars Lean

Lars er Lean Manager hos PostNord, som har en stærkt øget aktivitet qua stigningen i handlen på internettet. Han er ingeniør og HD i Supply Chain Management og har mere end 30 års erfaring fra erhvervslivet med automatisering, optimering, produktionsstyring, kundeservice, logistik Lean og ledelse. Han har tidligere arbejdet for blandt andet Esab, Shell, Ruko, Superfos, Novo Nordisk og Hofor. For Lars Lean handler det om konkurrencekraft, bæredygtighed og om arbejdspladser i Danmark. Det er noget, der optager ham meget.

**E-mail:** info@larslean.dk



## Forfatter: Daniel O. B. Jensen

Daniel O. B. Jensen fra Lifeatwork har specialiseret sig i såkaldte 'coronapakker' og 'trivselspakker', der netop øger arbejdsglæden, forebygger stress og mistrivsel på hjemmekontoret. Pakkerne er evidensbaserede og målrettet medarbejdere og ledere, og de kan benyttes både under COVID-19-nedlukningen og efterfølgende. Erfaringen viser, at virksomheder kan spare mange tusinde kr. med brug af få og enkle hjælpemidler til trivsel på arbejdspladsen, som er Lifeatworks kernekompetence. For uddybende information om undersøgelsen og mere information om Lifeatwork, coronapakker og trivselspakker, kontakt venligst

Lifeatwork.dk, Daniel O. B. Jensen, Tlf. 26 24 44 06, [www.lifeatwork.dk](http://www.lifeatwork.dk), eller se mere på <https://www.lifeatwork.dk/coronapakker/>

**E-mail:** info@lifeatwork.dk

