

# Forebyg stress på den hybride arbejdsplads

– suppleringsark til værktøjet *Forstå og forebyg stress*



## Ressourcer og belastninger på den hybride arbejdsplads

Medarbejdere på den hybride arbejdsplads kan opleve både belastninger og ressourcer, der knytter sig til det hybride arbejde med sin blanding af arbejde på distancen og på det fælles kontor. Det er emnet for dette suppleringsark.

Stress kan forstås som en ubalance mellem belastningerne i arbejdet og de ressourcer, der er til at møde dem.

Forebyggelse af stress handler om at sikre en god balance. På den hybride arbejdsplads kan der komme andre ressourcer og belastninger til, end man normalt har fokus på, når man forebygger stress.

## Eksempler på nye ressourcer og belastninger for den enkelte

### Mulige ressourcer

- Øget individuel fleksibilitet
- Øget individuel produktivitet

### Mulige belastninger

- Udvidelse af arbejdstiden på hjemmearbejdspladsen
- Hjemmearbejde ved sygdom
- Øget ensomhed hjemme – og færre på kontoret, når man møder ind
- Medarbejdere, der oftest møder på kontoret, får en ekstra opgave med at holde hjemmearbejdende kolleger opdateret med nyheder af forskellig art.

## Eksempler på nye ressourcer og belastninger for arbejdsfællesskabet

### Mulige ressourcer

- Stærkere relationer til nærmeste team
- Øget fleksibilitet i muligheden for at fange hinanden i teamet

### Mulige belastninger

- Svagere relationer til dem, man ikke har opgavefællesskab med
- Den enkeltes fleksibilitet kan give kompleksitet for de mange
- Svækkes arbejdsfællesskabet samlet set?

## Inddrag medarbejderne i dialog om balancen

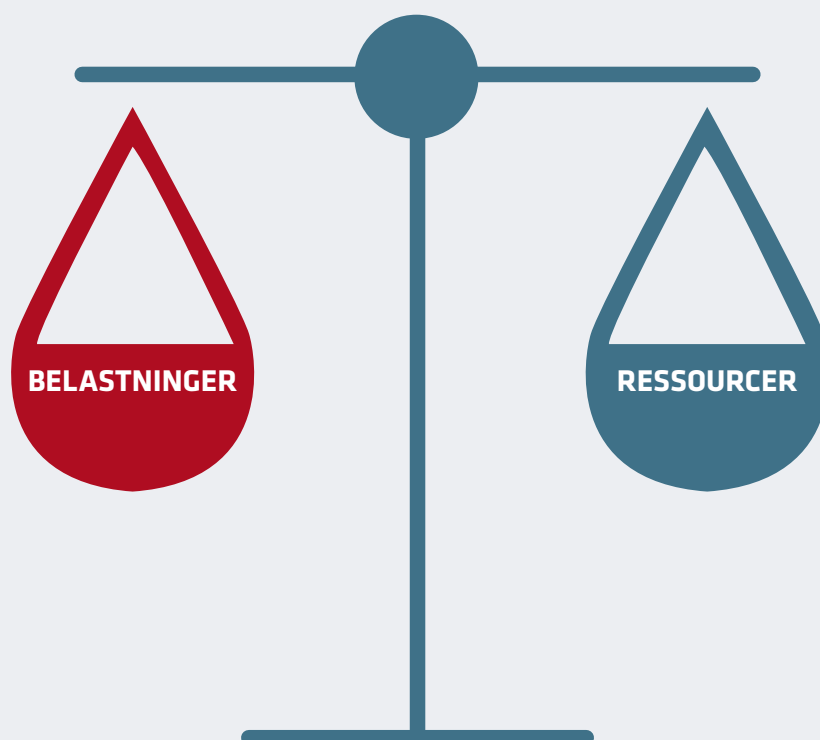
Det hybride arbejdsliv byder ikke kun på belastninger, men også på muligheder og ressourcer.

Inddrag hele medarbejdergruppen i en dialog om, hvordan balancen ser ud i jeres hybridarbejde:

- Hvilke krav eller belastninger oplever I?
- Og hvilke ressourcer?
- Hvordan er balancen alt i alt?
- Og hvad kan I gøre for at sikre en god balance?

Lav aftaler om det.





### Mere om emnet



#### [Forstå og forebyg stress](#)

BFA-værktøjet, som dette suppleringsark knytter sig til.



#### [10 gode råd til medarbejderen på den hybride arbejdsplads](#)

Fra BFA Finans.



#### [SPACE-projektet](#)

Tre-årigt forskningsprojekt om hjemmearbejde på kommunale og regionale kontorarbejdspladser. HK Kommunal og DTU.



#### [Hybride arbejdsformer og det psykosociale arbejdsmiljø](#)

Rapport udarbejdet af DTU for for Branchefællesskaberne for Arbejdsmiljø.