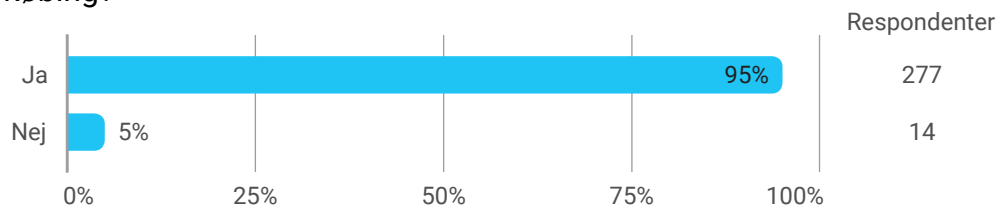


Evaluering af en 4-dages arbejdsuge

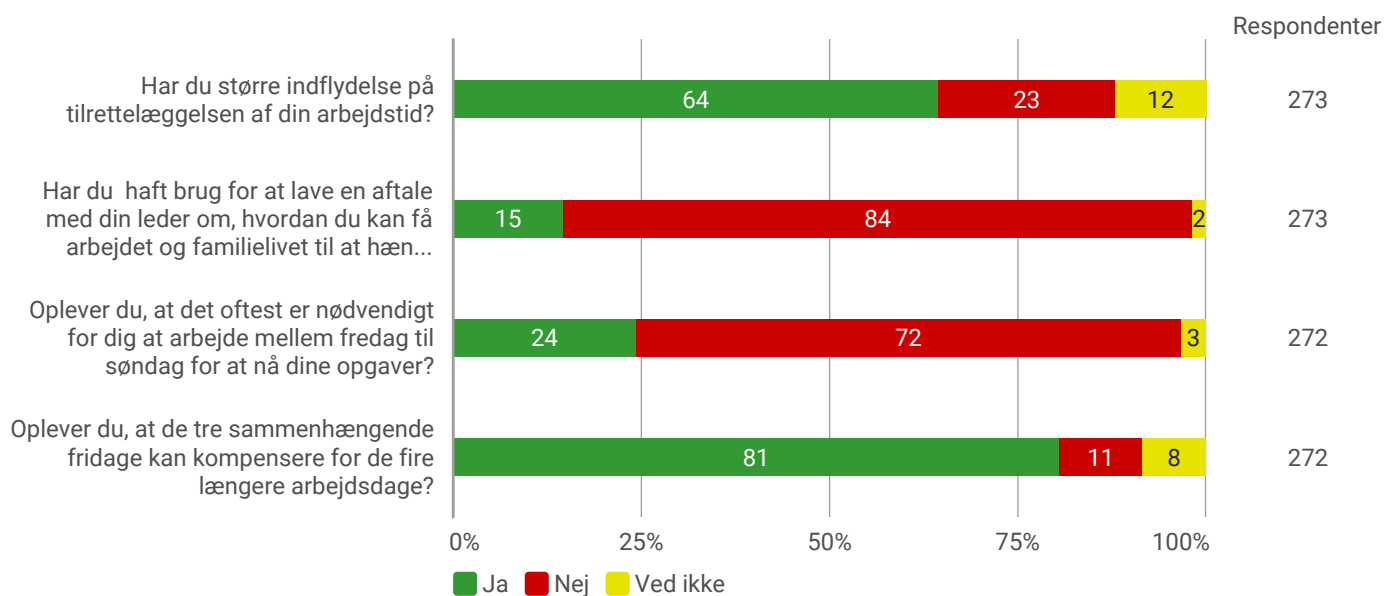
10.02.2022

Er du en del af forsøget med en 4-dages arbejdsuge på rådhuset i Højby eller administrationscenteret i Nykøbing?



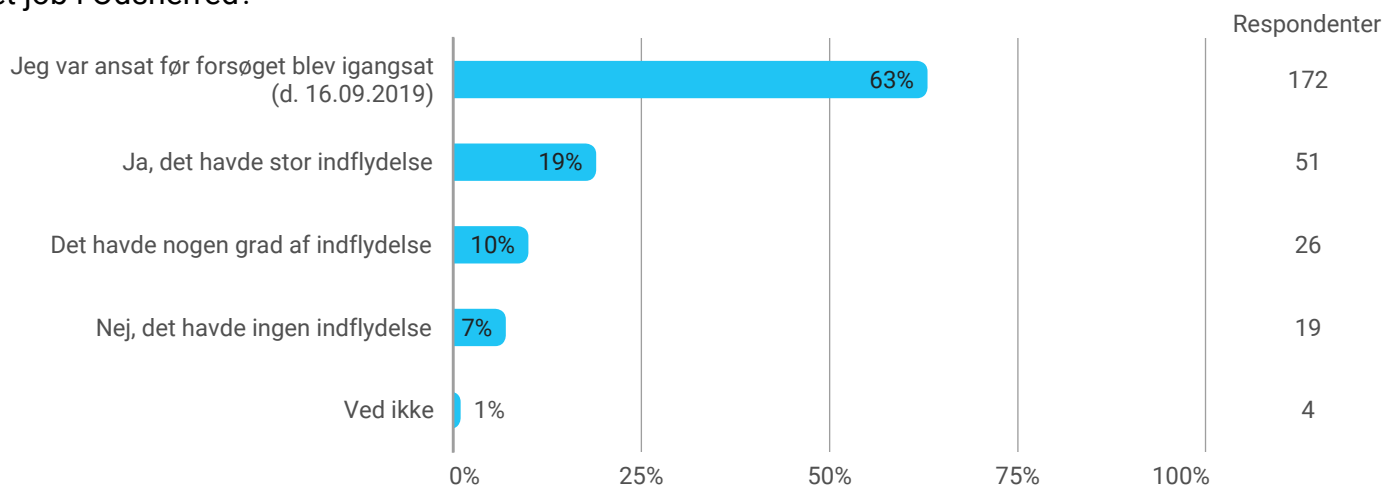
Balance mellem arbejds- og privatlivet

Hvordan har en 4-dages arbejdsuge haft indflydelse på følgende forhold for dig:



Rekruttering og fastholdelse

Havde Odsherred Kommunes forsøg med en 4-dages arbejdsuge nogen indflydelse på, at du søgte et job i Odsherred?



Hvorfor havde det indflydelse?

- Jeg søgte den stilling (juni 2019) bl.a. fordi Odsherred kommune skulle indføre den ordning (september 2019). Som mor til tre skole/børnehavebørn holder jeg meget af de ekstra fridage, da dem er den eneste dag, hvor jeg ikke har familien hjemme og kan virkelig slappe af.
- Jeg kunne godt lide ideen om 4 dages arbejdsuge.
- Jeg boede i Aarhus (er siden flyttet til kbh). De lange weekender giver bedre mulighed for at få en pendler-hverdag til at hænge sammen.
Det er dejligt at kunne lægge møder med aktører uden for kommunen sidst på eftermiddagen
- Jeg har en vejrafhængig hobby, og pludselig er der 3 dage hvor jeg kan håbe på godt vejr. Fremfor to.

Jeg kommer fra et job som var uafgrænset og hvor telefonen kunne ringe alle 7 dage. Så jeg var opmærksom på at komme væk fra denne uvane.

- Det var fristende med mere frihed - og sagde noget om Odsherred som arbejdsplads: nytænkende, modig, frontrunner
- det gav større mulighed for at jeg kunne tilbringe mere tid med mine børn, samt at jeg har mere energi når jeg er på job da jeg vurderede at jeg ville være mere frisk efter 3 dag fri end jeg ville have været efter kun 2
- 3 dages weekend
- For at få det til at passe sammen med planlægning med anden ansat (kæreste)
- Jeg kom fra en stilling i københavns kommune, hvor jeg brugte mellem 3.5 og 4 timer på transport om dagen.

så var vant til at have lange arbejdsdage, så at have 4 dage med 9 timer er jeg vant til .

og nu har jeg kun 45 min. på arbejde, og 4 dage det er da win win

- Fordi jeg har hørt fra familie som også har 4 dages arbejdsuge, at det gav meget livskvalitet at have 3 dage fri. Derudover bor jeg langt fra Odsherred Kommune og ville dermed spare to timers kørsel hver eneste uge.
- Fordi det var meget attraktivt for mig at have 4-dages arbejdsuge.
- Ideen om tre sammenhængende fridage samt en dag mindre med transport (spildtid) tiltalte mig meget.
Nu når jeg at føle, at jeg har weekend, inden jeg skal afsted på arbejde igen.
Og på de længere dage, får jeg afsluttet flere opgaver (der er generelt bare mere ro sidst på dagen).
- Pga den store frihed en ekstra ugenlig fridag giver.

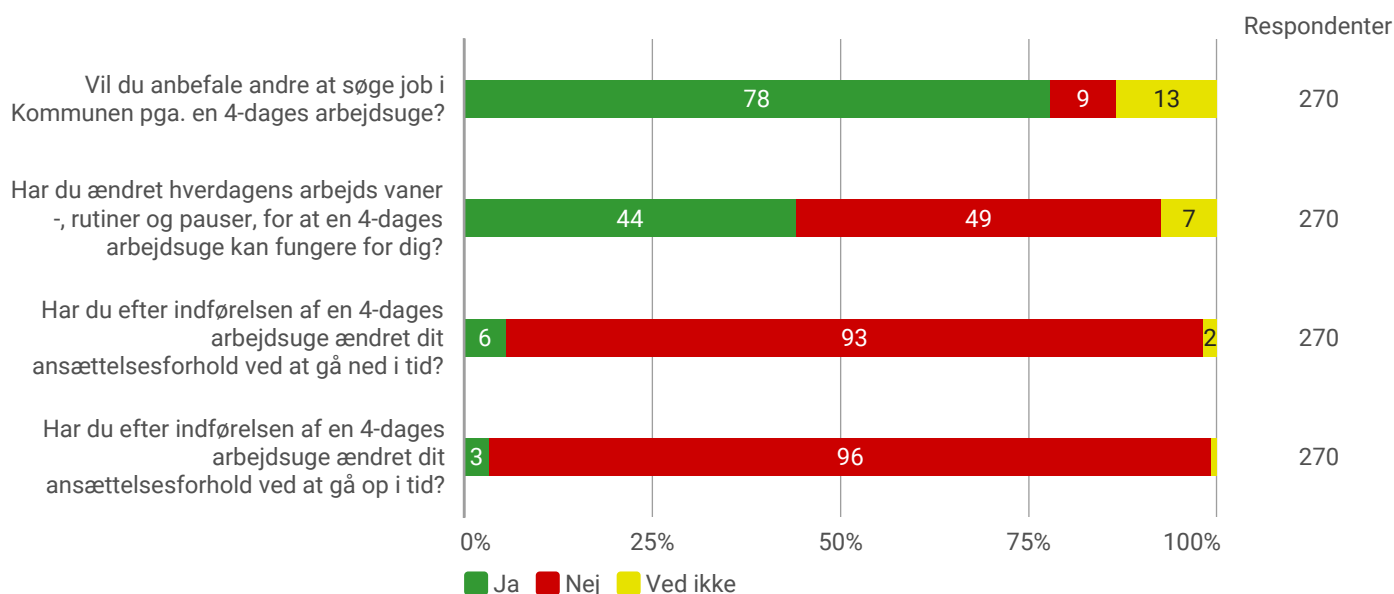
Kan planlægge ting på denne dag, som normalt ville kræve man tog fri fra arbejde.

- En 4-dages arbejdsuge er en rigtig god ordning.
Det gi'r mere tid til at nå diverse ting om fredagen, som man ellers sku ta fri for at nå.
Man er meget friskere om mandagen, hvilket er dejligt, så det er let at være der længere tid i hverdagen.
- Da jeg har ca en times kørsel til en vej til Kommunen.

- Da jeg bor længere væk fra arbejdspladsen giver det mig bedre mulighed for at kunne varetage et privatliv, ved siden af at kunne møde på arbejde og være tilfreds med det.
- Pga. en god ordning/forsøg
- Firedages arbejdsuge betyder at jeg kan nå nogle af de praktiske opgaver i hjemmet og dermed holde "mere" fri med familien i weekenden.
Med en bopæl små 100 km fra Højby, spares der også på transporttiden ved ikke at skulle køre om fredagen.
- Vigtig med mindre transporttid, og fredag var i forvejen en dag, der ikke blev net så meget
- Det var fristende med 4 dages arbejdsuge
- Det tiltalte mig meget, at have 4 længere arbejdsdage og dermed 3 dage til at kunne lave alt muligt andet.
- Fordi jeg bedre kan planlægge tandlæge, læge, frisør og alt det andet til mig selv og til mine børn
- Jeg har tidligere arbejdet længere dage med flere sammenhængende fridage, og det passer mig godt.
- Grundet transport tiden, da jeg bor i Næstved.
- Vidste det ville blive hårdt at arbejde 4 dage om ugen, men en befrielse at have tre dage fri i streg. Jeg har altid ønsket at kun arbejde 4 dage om ugen. Og nu endelig lykkes.
- Det fungerede rigtig godt for mig og min familie i min tid som elev. Og nu som enlig med delebarn, fungerer det endnu bedre.
- Fordi det gjorde Odsherred Kommune til en spændende arbejdsplads
- Der var dejligt med en længere weekend. Hvis 5-dages arbejdsuge kommer tilbage, sp vil jeg søge væk.
- Tre dage sammenhængende fridage synes jeg kunne give gode muligheder for familielivet.
- Fordi de 3 dages fri er fantastisk for krop og sjæl altså restitution. Til gengæld er de 4 andre dage jo også det længere, så jeg har brug for de sammenhængende fridage.
Jeg ønsker at fortsætte på 4 dages uge.
- Jeg havde ikke søgt job i Odsherred kommune hvis der ikke var og er en 4 dages arbejdsuge. Kører dagligt over 50 km til og fra Odsherred og de 4 dage gør at det er ok.
- Fordi det for mig gør en stor forskel at have 3 sammenhængende fridage.
- Jeg havde brug for en 4 dages arbejdsuge, så jeg kunne lave private ting om fredagen
- Mulighed for restitution, planlægning af læge/frisør/andre praktiske gøremål. Muligheden for en større fleksibilitet i hverdagen og mulighed for fordybelse på arbejdet ved de lange arbejdsdage.
- Havde været næsten 20 år samme sted, før jeg tog til Odsherred. Det var udelukkende den 4 dages arbejdsuge jeg afgjorde valget. Jeg laver det samme som i min tidligere stilling.
- Jeg ville ikke have søgt jobbet, hvis der ikke var 4 dages uge, da jeg har lang vej at køre.
- at man kan lave samarbejde med leder om tidspunkt
- Jeg vil søge andet job hvis 4 dages arbejds uge bliver nedlagt - så det har haft stor betydning.
- Fordi jeg føler jeg får mere ud af mine fridage. Jeg kan nå at slappe rigtig af, inden jeg skal afsted igen.
- Det giver stor værdi for mig med lang weekend.
- Tiltrækkende arbejdsplads
- Giver mig mulighed for at besøge familien som bor længere væk.
- Da jeg bor ved Kolding, giver det bedre mulighed for tilrettelægge arbejdsdagene
- 4-dages arbejdsuge gav mening ift. min fritidsinteresse
- Jeg bor i København, og det gør en forskel at skulle pendle færre dage.
- Jeg har relativt lang til arbejde, og det var en klar fordel for jobbet, at jeg havde en dag mindre med kørsel.
- Det er muligt at få ordnet praktiske aftaler /behandlinger /træning mv om fredagen. Det giver mulighed for en forlænget weekend fra torsdag aften en gang imellem.
- Det lød attraktivt med 4-dages arbejdsuge og at jeg kunne have mere fritid til de interesser, jeg har.
- Da jeg pendler fra Frederiksberg er der statistisk færre dage hvor jeg skal møde fysisk ind til møder mm og derved skal bruge tid i bilen. Det i kombination med muligt hjemmearbejde kan få det til at hænge sammen, med familieliv mm.
- Fordi det vidnede om en arbejdsplads med mod og tillid...
- Med bopæl i Solrød var det vigtigt ikke at skulle bruge 2 timer på transport 5 dage i ugen - eller rettere så havde jeg næppe søgt, da jeg dengang ikke vidste der var mulighed for at arbejde hjemme nogle dage
- Selvom de 4 arbejdsdage er længere synes jeg det er et kæmpe plus at have fri om fredagen.
- dejligt med lang weekend, plus at man kan lave andre ting om fredagen, og så have weekend efterfølgende
- bedre balance mellem arbejde og fritid, da min partner er på vej på pension. Giver også større fleksibilitet med fridag på en hverdag.
- fordi det giver frihed i familielivet at have en egentlig fridag
- Fordi det skaber større sammenhæng mellem mit arbejdsliv og privatliv. VAr denne ordning ikke aktuelt, kunne det ikke udelukkes at jeg søgte job i en kommune der var nærmere min bopæl.
- Flexibilitet

- Det passer godt ind i min dagligdag med længere dage man-torsdag og kunne tilrettelægge min weekend mere frit med fredagen fri.
- Har ikke nogen små børn at tage hensyn til, så derfor var det mere tiltrækkende med 4-dages uge. Det giver mere ro at have weekend 3 dage. Og med god planlægning giver de lange arbejdsdage ikke de store problemer.
- Flexibilitet, sparet transporttid.
Mere ro/overskud til at klare ærinder, besøg mm ved at kunne anvende fredagen i stedet for at skulle klare dette efter arbejde.
- Jeg fandt det interessant at prøve, og jeg er lige nu på et tidspunkt, jeg gerne vil prøve noget nyt i forhold til balance mellem arbejdsliv og fritid. Det havde jeg ikke altid før.
- fordi det er dejligt at have mulighed for at planlægge private ting uden at skulle have fri for det. Det giver en større frihed med 4 dages arbejdsuge.
- Jeg bor i København, og har langt til arbejde. Så det gør en stor forskel at det kun er 4 dage om ugen. Samtidig giver de tre sammenhængende fridage stor værdi for mit privatliv.
- Jeg synes, det lød attraktivt og spændende. Kunne godt lide ideen om, at nogen tør udfordrer "konventionerne". Det var dog langt fra det afgørende - det var mere at jeg flyttede til kommunen, og at jeg ville prøve noget nyt efter næsten 11 år samme sted.
- Fordi jeg synes at det fungerer godt at arbejde mandag til torsdag. Men jeg har heller ingen børn, så jeg kan starte tidligt om morgenen og komme godt i gang og fortsat lukke ned i rimelig tid. Fredagen var tidligere en meget kort dag og derfor er det egentlig fint at dele den ud på de øvrige dage.
- Det gav mig bedre mulighed for at besøge min gamle mor
- Det havde en stor indflydelse, fordi det giver min familie og jeg større frihedsgrader med en længere weekend. Derved går familie- og arbejdslivet bedre op.

Arbejdstid og tilrettelæggelse



Hvordan har du ændret hverdagens arbejdsvaner -, rutiner, og pauser, for at en 4-dages arbejdsuge kan fungere for dig?

- Hvis jeg arbejder en lang dag, kan jeg finde på at gå en lille tur rundt om bygningen for at få frisk luft.
Har jeg en kortere dag, spiser jeg ofte på min plads for at kunne nå tingene.
Det er svært at planlægge (fysiske) møder, da arbejdstiden er blevet så fleksibel og flere arbejder hjemme.
- Jeg arbejder lidt hjemme for at få ugen til at gå op ifht børn mv.
- For at kunne nå alle timerne, og samtidig få hverdagen til at hænge sammen, er mange fritidsaktiviteter blevet rykket eller aflyst.
- Jeg er mere træt mandag-torsdag, fordi dagen er lang, dvs. når ikke meget "privat" efter arbejdstid.
Føler mig mere stresset i hverdagen, mest om torsdagen, hvor man vil være færdig til weekenden.
Savner faktisk 5-dages uge engang imellem.
Elsker mine fredage
Mht. til at arbejde fredag-lørdag-søndag, så er det ikke det, der sker oftest - men det sker (og bliver faktisk også forventet af

leder, hvis det skønnes nødvendigt)

- Jeg holder små korte pauser spredt over dagen, så jeg kan bevare fokus foran en skærm i så mange timer. Tidligere holdt jeg en længere frokostpause og så ikke rigtigt andre pauser.
- Mere effektive møder. Flere skift mellem at arbejde på kontor og hjemme, også på selve dagen.
- Fungere godt
- Nødvendigt med en gåtur undervejs. Indimellem med en podcast eller en mobil tlf samtale.
Kæmpe fordel at ta' tog og cykel til arbejde: Så får man lige noget luft der også.
Teamet holder fast i fælles pauser og har netop forleden aftalt to korte fælles formiddagsbreaks.
- Jeg startede med at prøve ordningen af, men jeg kunne ikke fået det til at fungere med mit privatliv og to mindre børn - med mindre mine børn skulle betale prisen og være mere i institution, for at jeg kunne holde fri om fredagen.
- Fordeling af pauser, gåtur midt på dagen på lange dage, forsøger at opdele dagen med fokus om formiddagen og møder om eftermiddagen. Hjemmearbejde nogle dage hvor arbejdet kræver større koncentration og ro.
- Jeg veksler oftere mellem siddende og stående arbejdspositioner.
- Det er svære at nå grundet pasning af mailpostkasse og telefonsamtaler i løbet af ugen, mere stress for at prøve på og få sammenhæng i opgaverne. der er altid opfølgning på disse som tager ekstra tid, dermed mangler en dag. svært og planlægge.
- Da arbejdsdagen er længere, er der også behov for, jeg vil ikke sige flere pauser, men der skal tænkes over at man ikke blot bliver siddende på ens pind hele dagen, f.eks. ved at afholde gå-møder, eller en tænkepause, f.eks. ved at gå en lille tur.
- Arbejder noget længere mandag-torsdag, men sætter virkelig pris på mulighed for frihed om fredagen, hvor jeg så kan nå frisør/tandlæge/læge m.v. ligesom jeg har mulighed for at indhente evt. manglende opgaver om fredagen i bedre ro og fred.
- Det er vigtigt at sætte grænser for egne arbejdsvaner, og give sig selv de nødvendige pauser.
- Spiser senere aftensmad, aftener er blevet kortere og har sværere ved at nå fritidsinteresser
- Der skal være mere struktur, da der kan komme mange mails/opgaver om fredagen, som man skal tage hånd om om mandagen. Derfor er det vigtigt for mig, at sætte tid af til dette om mandagen.
- .
- Ved at arbejdsdagen er blevet længere, kræver det også (for mig) at tage flere små pauser i løbet af dagen, da jeg ellers ikke ville kunne holde koncentrationen omkring mit arbejde. At det så betyder at i sidste ende får man en ekstra fridag vejer i min optik mere end rigeligt op for dette.
- tilstræber at holde et par minipausser i løbet af dagen. Arrangementer på hverdagsaftener og lange dage kan være ret krævende når de falder sammen.
- Har mulighed for at afholde møder sent, men samtidig nå administrative efterfølgende
- Det har været svært at få til at fungere med børn og privatliv
- Det har haft en negativ indvirkning på mine pauser, da dagene er lidt mere komprimeret. Der er ikke den samme tid til pauser og jeg oplever jeg løber stærkere.

Jeg er meget stringent med at når det er torsdag, arbejder jeg ikke før mandag igen - intet hjemmearbejde.

Den forlængede weekend kompenserer for den komprimeret arbejdsuge, og vil ikke undvære den for noget.

4 dages arbejdsuge er dog ikke forenlig med familielivet, når man skal hente og aflevere børn hver dag. Jeg har derfor personligt valgt at gå ned i timer, for at opnå en større sammenhæng

- Holder flere korte pauser, for at kunne arbejde produktivt.
Veksler mellem møder og adm. arbejde i løbet af en dag, for at jeg ikke skal sidde foran skærmen hele dagen.
- Jeg har efter aftale med min leder flere hjemmearbejdsdage.
- Jeg går mig en lille tur i løbet af dagen for at få fornyet energi.
Jeg er blevet mere struktureret over min arbejdstid ift. møder og administrativt.
- Der er bare ting man ikke kan nå i hverdagen pga lange arbejdsdage
- Jeg har flere møder sent eftermiddag eller aften med borgerne. Jeg har taget udgangspunkt i at det også kommer borgere der er i arbejde til gavn med denne fleksibilitet.
Jeg har oplevet flere gange at jeg bedre får lavet mine ting færdigt den samme dag, efter at jeg har fået længere arbejdsdage.
Det sværeste er at jeg er meget træt om aftenen og er begyndt at gå tidligere i seng, hvor jeg tidligere godt kunne være oppe til rimeligt sent på hverdage.
- Underligt nok, var jeg ved at DØØØ, kl.14,45 i gamle dage. Nu ved jeg at jeg skal være her til kl. 16.45, og er underligt nok frisk.
- Jeg er gået fra 37 timer til 32 timer ugentlig, i det jeg er blevet så glad for længere sammenhængende fridage mv.

Jeg er rigtig glad for de 4 dages arbejdsuge og håber det fortsætter også for mine kollegaers skyld, som nyder godt af det.

- Da det er længere arbejdsdage, kræver det at man kommer op og stå - noget frisk luft mv.

- Større bevidsthed om små gåture/bevægelse/små pauser
- Arbejder to lange dage, en "alm" og en kort, for at være 100% forældre de dage barnet er hos mig. Tager nogle flere små pauser på de lange dage.
- Med samtidig mere hjemmearbejde, har det været nødvendigt at - forsøge - at lave flere 'aktive' pauser, hvor jeg lige kommer ud eller 'gør' noget, for at kunne holde til de længere arbejdsdage foran pc'en. Hvis man er på rådhuset, er der naturligt flere 'pauser' eller 'transport-pauser', hvor man går fra et møde, går i kantinen, går ind for at tale med en kollega, går til kaffemsk. Men hvad der skyldes 4-dagesarbejdsuge og hvad der skyldes mere hjemmearbejde, er lidt svært at sige.
- Mere tydelighed i min kalender - hvornår jeg kan bookes og ikke bookes i ydertiderne. Overvejer ift. energi i hvilken rækkefølge jeg skal løse opgaverne. Bruger oftere en gåtur som en del af arbejdsdagen evt. et gåtursmøde med en kollega.
- Det er lidt mere flydende hvornår jeg arbejder. Udover dagtimerne mandag til torsdag, placeres de resterende timer, hvor det giver mest værdi i forhold til den opgave der skal løses. Typisk aften. Min funktion gør at jeg altid er tilgængelig - også fredag-søndag. Men det er rart at der ikke er krav om at sidde ved maskinen de tre dage, hvis opgaverne kan løses mandag til torsdag. De sammenhængende fridage (når det er praktisk muligt) giver enormt meget ekstra overskud.
- Mere aftenarbejde. Færre sociale pauser på arbejdspladsen. Fx ikke morgenbrød torsdag eller fredag morgen, eller en fælles længere pause torsdag eftermiddag.
- Jeg ændrede først min arbejdstid til 33 timer, for at kunne få det til at hænge sammen.

Men de seneste 3 måneder har jeg arbejdet 42 + timer for at få det til at passe med mine opgaver ... men det havde jeg gjort uafhængigt af 4-dages arbejdsuge.

- Jeg blev ansat under 4-dages arbejdsuge og har derfor ikke ændret nogle af ovenstående fra noget andet, men 4-dages arbejdsuge har krævet hjælp udefra fx til afhentning af børn i institution
- Jeg strukturerer mine dage således at jeg for det meste kan nå noget administrativt (skrivearbejde) enten først eller sidst på dagen.

Og så er jeg begyndt at møde kl. 7.00, netop også for at nå mere inden der møder så mange ind. (og mine børn er blevet større) Men kan stadig sidde til kl. 18.00 flere dage.

Jeg har ALTID holdt meget af torsdagen førhen, som var til kl. 18.00. Fordi jeg nåede meget mere med en sammenhængende lang dag. Så de lange dage holder jeg stadig flere gange i ugen.

Og nyder så virkelig at holde fri i 3 dage.

Jeg bruger mest mine kompetencetimer i hverdagsaftenerne, eller fredag formiddag.

- Jeg har nogen gange brug for at have tidligere fri fra mandag til torsdag og så inddrager jeg aftenerne, hvis jeg eksempelvis ved at jeg skal være alene hjemme.

Der er et stort arbejdspress i min afdeling, hvor opgaver og ressourcer ikke passer sammen - derfor har jeg også haft inddraget aftener udover den almindelige arbejdstid. Men jeg arbejder konsekvent ikke fredag til søndag uanset hvad.

- Ved at strukturere dagene i kalenderen med at lægge pauser ind
- Jeg træner ikke om aften mere for jeg er alt for sent hjemme, derfor træner jeg om morgen. Jeg laver ofte aftensmad om søndagen (det jeg kan), så jeg ikke skal bruge så meget tid på det til hverdag.
- Jeg skal være mere opmærksom på at holde mine pauser, så jeg kan bevare energien til hele dagen
- Jeg brugte tidligere fredagen til administrativt arbejde - det er nu integreret i de 4 dage
- For at arbejdsliv og privatliv hænger sammen må jeg arbejde om aften nogle timer om ugen.
- Tager indimellem job med hjem så jeg har min kørsel som "pause" før jeg skal arbejde videre
- Der skal nås det samme på kortere arbejdstid, mangler fredagen til at samle op.
- Forsøger at skrive samtaler og møde referater ind i systemet med det samme, ellers kan jeg ikke nå at blive færdig. Jeg brugte tidligere fredagen til administrativt arbejde.
- begyndt at gå en lille tur om eftermiddagen sammen med kolleger
- Jeg har indlagt en - når der er tid til det, motionspause midt på dagen, da dagene er længere.
- Jeg må samle praktiske opgaver og mange private ting til de 3 dage, da arbejdsdagene er lange
- Nogle gange går jeg en lille tur om eftermiddagen, for at få frisk luft og energi
- Indlagt gå-tur i løbet af dagen, medens det stadigvæk er lyst og/eller godt vejr, og derfor arbejdet til senere på dagen (eller evt. arbejdet fredag/lørdag)
- Kompetencetiden giver mulighed for at arbejde mere kreativt og med et lidt større udsyn end før vi overgik til ordningen. Arbejdet på rådhuset op de fire dage er kommet til at bestå af en mere komprimeret mødeplade typisk mellem 10 og 14, og forberedelse til de næste møder før og efter. Mødetiden på det typiske møde har været nogenlunde konstant, både før og efter den 16.09. 2020
- 4-dages arbejdsugen er glimrende og giver fleksibilitet især for børnefamilier i forhold til læge, tandlæge mv. det betyder så til gengæld også et øget krav om tilgængelighed på andre tidspunkter. (her spiller corona dog også ind)

- Jeg er ansat i fleksjob, og arbejder 3 dage om ugen. Inden 4-dages arbejdsugen, arbejdede jeg mandag, onsdag og fredag. For at indkøre andre arbejdsdage (mandag, tirsdag og torsdag) startede jeg på det et halvt år før 4-dages arbejdsugen begyndte. Det krævede tilvænning pga. af min erhvervsevne. Men jeg har ikke fortrudt.
- Med et gennemsnit på 8,45 t. pr. dag har der været tid til længere forløb og bedre flow i arbejdsopgaverne, men det er også nødvendigt at holde flere små pauser for at undgå fysiske arbejdsskader; som fleksibel indstillet medarbejder har det imidlertid også nogen gange betydet arbejde på fredage, cirka 40-50 %, og jeg har så forsøgt tilsvarende at skære ned på en eller flere af de andre lange dage.
- Jeg har ikke så mange aktiviteter om aftenen de dage jeg går på arbejde. Til gengæld er jeg glad for at kunne råde over fredagen.
- Jeg føler at det er lige så fleksibelt som før, men at jeg uden dårlig samvittighed faktisk kan holde helt fri om fredagen. (Fordi jeg har det. :-))
At jeg også har lov til at bruge fredagen og weekenden når der er behov for det, er essentielt for min arbejdsglæde. Flexibilitet og det at man indretter sig efter opgaver og deadlines er vigtigt.
- Mere struktur. Sørge for der er plads i kalenderen til at udføre opgaverne, så overskuddet ikke går til møder. Huske, at pauser er vigtige gennem de længere arbejdsdage.
- Længere "arbejdsphas" med dyb koncentration om enkelte opgaver - men det skal Covid-19 og hjemmearbejdet også have en del af æren/skylden for.

Ikke samme behov for enkelte fridage - det kan også synes sværere at putte dem ind i planlægningen, nu hvor der kun er 4 dage på jobbet.

- I forhold til min fritid, er jeg blevet bedre til planlægge indkøb, så jeg ikke skal ud og handle mandag til torsdag, så jeg ikke kommer endnu senere hjem.
På min hjemmearbejdsdag går jeg ofte en tur ved 16 tiden, og så arbejder jeg et par timer mere bagefter. Ellers har jeg ikke ændret noget.
- længere arbejdsdage i ugens første 4 dage

obs på pauser, kost og motion

- Sidst på dagen er det sværere at arbejde med de tungere opgaver. Så finder nogle lettere opgaver og gemmer dem til sidst på dagen
- ændret hvornår jeg laver mine opgaver, da mine arbejdsdage er blevet længere
- Jeg har en større madpakke med til de lange dage og spiser ikke kun i frokost pausen men også senere, da jeg bliver sulten.
- Vi har ændret på det meste, både mødeafvikling, mødetider, kalender, hjemmearbejde, flekspladser på rådhuset og m.m.
- Der er brug for et par små spadserture i løbet af dagen. arbejdsdagens længde passer ikke med familielivet. Der skal ofte arbejdes et par timer om fredagen for at det hænger sammen.
- Jeg er nødt til at stå meget tidligt op, da der ikke er en P-plads ved min bolig, hvis jeg kommer for sent hjem :-)
- Det omhandler struktureret pauser og tilrettelæggelse af møder og andre arbejdsopgaver. At være mere bevidst om hvornår på dagen det er hensigtsmæssigt med møde og hvornår det er hensigtsmæssigt med kontortid
- Lige en sidste kommentar: Det er vigtigt, at ledere respekterer at man ikke arbejder fredag. Ellers efterlader det medarbejderen med tvivl om hvorvidt man reelt kan sige 'nej' og selv planlægge og disponere over fredagen (og den øvrige weekend). Når det fungerer er det virkelig rart - men det kræver, at alle er enige om, at det er sådan vi gør.
- Afsætter bevidst mere tid til specifikke arbejdsopgaver, holder færre lange møder, arbejder lidt mere hjemme, sætter også tid af til pauser på en mere konkret måde.
- Jeg holder ofte en pause (frisk luft) midt på eftermiddagen for at kunne holde hovedet klart i mange timer.
- I forbindelse med fysisk fremøde på rådhuset ca. 2 dage om ugen, ligger jeg ofte ekstra mange timer. Jeg tager i den forbindelse også en overnatning hos familie i nærheden af rådhuset (pendlerværelse) så jeg kan møde tidligt ind. De ekstra timer afbalancerer de andre 2 dage hvor jeg har bedre mulighed for at hente og bringe institutionsbarn.
- forsøg på at have flere korte pauser i løbet af dagen, så man også kan koncentrere sig om eftermiddagen. særligt med hjemmearbejde er skellet mellem arbejde og fritid blevet meget flydende.
- Som ofte kobles pauserne med arbejde - fx frokost ved skærmen
- Jeg synes de fire lange dage bliver for lange. Holder ofte en pause fra arbejde om eftermiddagen og arbejder videre om aftenen.
- Jeg har ugentligt 2-3 aftener, hvor jeg må arbejde hjemmefra, efter at børnene er gået i seng. Ellers ville de mange timer på få dage ikke kunne lade sig forene med børnenes fritidsinteresser.
- Jeg er ansat på 32 timer. Dvs. 30 timer og 14 minutter til arbejde - resten kompetencetid.

Jeg har skemalagt 30,25 timer fast - i praksis flytter jeg dog lidt rundt på de 3 timer der ligger torsdag eftermiddag (dem plejede jeg at tage fredag) pga. småbørn. Det passer mig dog rigtig fint at tage lidt aftenarbejde i ny og næ og at "være herre over timerne selv" og jeg er meget, meget glad for fleksibiliteten og min "fast" fredagsfri :) Det giver arbejdsro at vide, at der er

tidspunkter hvor jeg kan arbejde og hvor ingen prøver at få fat på mig - fx sent torsdag aften når børnene er puttet. Jeg er B-menneske, så det passer mig rigtig fint at "lukke ugen af" sent torsdag aften.

- Det har jeg ikke, jeg arbejder måske lidt mere flydende hen over ugen
- få ikke altid holdt pauser hvor jeg kobler hjernen fra i forhold de opgaver der venter på at blive løst.
- Jeg er så heldig at have fleksibel arbejdsplads så mit privatliv og arbejdsliv hænger meget bedre sammen. Det giver meget mere overskud og arbejdsglæde.

Hvis vi ikke havde fået 4 dages uge havde jeg tænkt på at gå ned i tid. Det behøver jeg ikke nu.

Corona har desværre spillet ind arbejdsmæssigt så jeg håber vi får mulighed for at fortsætte 4 dages arbejdsuge så vi reelt prøver at have mere tid med denne arbejdsform. Det er en fremtids arbejdsform til at fastholde medarbejdere på fuld tid når man har mulighed for mindre arbejdstid både økonomisk og personligt.

- det har jeg ikke, da jeg blev ansat i 4 dages arbejdsuge fra starten
- Sørger for at gå en lille tur i arbejdstiden dagligt (en del af frokostpausen).
- Jeg holder en længere pause midt på dagen, og samler på den måde pausen op.
Jeg har en enkelt MEGET lang arbejdsdag om ugen. Det har jeg selv tilrettelagt.
- Det er lidt svært at svare på. Inden corona var jeg nødt til at køre hjem tidligere end normalt et par dage og arbejde igen hjemme senere. Helt fint for mig, men det var en ændring.

Nu har jeg 2 hjemmearbejdsdage, så nu kan min kone og jeg bedre dele opgaverne. Dvs. jeg behøver ikke køre hjem.

- Jeg arbejder tidligere om morgenen end ved 5 dages arbejdsuge. Ellers tilrettelægge jeg nogle møder også om fredagen, men dog kun sjældent, det afhænger af andre samarbejdspartnere der har 5 dages arbejdsuge.
- arbejder hjemmefra nogle tidlige morgener og nogle aftener for at det kan hænge sammen med institutionens åbningstider.
- Møder tidligt om morgenen, før kl. 7.00 og holder først fri ca. kl. 16.00
- Jeg har altid mødt forholdsvis tidligt; Nu møder jeg endnu tidligere, således jeg kan komme hjem i nogenlunde god tid (arbejder oftest fra kl. 7 til kl. 16) Det fungerer rigtig godt for mig.
- Udarbejder madplan hver uge, så der kun skal handles 1 gang om ugen. Lægger de fleste aftaler om fredagen mht. frisør, service af bil osv. Og hvis jeg har brug for at gå tidligere har vi jo flekstid.
- Vi gerne påpege, at jeg var på nedsat tid inden 4 dages ugen. jeg ville ikke have valgt 4 dages arbejdsuge på 37 timer, da jeg også har 1 time i transport dagligt. Men det fungerer ved jeg arbejder 33 timer (været nærmest fuld tid det sidste år pga impl.af nyt it system). 3 fridage har derfor været kærkommen for mig for at få ro. Vi har været i en tid med Covid, så der har været meget hjemmearbejde, som har gjort, at man har kunne arbejde på forskellige tidspunkter eller længere fordi man ikke skulle bruge tid på transport. Jeg har også måtte tage nogle fredage med til brug det seneste år pga nyt it system. Men forsøger at prioritere fri om fredagen. Pauser, her går vi en tur om formiddagen på 10 min, nogle gange om eftermiddagen også for at få clearet hovedet.
- på de fire dag fylder arbejdet meget. Og jeg når mindre af andet. Jeg arbejder mest fra 8-17, men bruger også fleksibiliteten og arbejder måske efter kl. 17. Især de dage jeg møder ind i Højby er lange, 7 til 18. Men kombineret med nogle hjemmearbejdsdage er det helt fint.
- Jeg har lavet mine 4 arbejdsdage længere end tidligere.
- Har ikke overskud til "almindelige" private ting mandag til torsdag. Det er kun dagligdagen med madlavning, tøjvask og andre huslige ting der bliver gjort. Bare det at få handlet i special forretninger der lukker kl. 17.30, kan kun lade sig gøre fredag eller lørdag. Alt der kan gøres fredag så som tandlæge, læge bliver om fredagen.
- Jeg har prioriteret at gå en halv time midt på dagen i dagslys i december og januar også forkorte frokostpause og starte tidligere på dagen end kl. 8.

I det hele taget forsøg at få skabt tid til lidt fysisk aktivitet væk fra kontorstolen i samlet en halv time om dagen.

Er jeg på rådhuset går jeg rundt om rådhuset 20-25 minutter og er jeg på hjemarbejde har jeg en rute i byen på 30 minutter.

- Jeg sørger for at komme udenfor i pauser for at få lidt sollys, særligt i vinterhalvåret. På hjemmefronten lægger jeg flere gøremål og aftaler fredag (fx tøjvask, lægebesøg mv.).
- Efter hjemmearbejde i forbindelse med nedlukning. Er der aftalt fortsat 2 faste hjemmearbejdes dage om ugen.
- Jeg starter/møder tidligere end jeg plejede at gøre, for at dagene ikke bliver for lange. Og jeg er faktisk klar forholdsvis tidligt om morgenen og derfor passer det fint ind i hele tilrettelæggelsen.
- Hvis jeg skal hente børn så bliver man nogle gange nød til at arbejde senere igen for at det kan passe
- Ved at arbejdsdagen er længere, gør at jeg starter arbejdsdagen tidligere, så jeg har fri nogenlunde samme tid som tidligere. Derudover har jeg bedre tid til at løse mine arbejdsopgaver i løbet af dagen og føler at når jeg har fri at jeg har nået rigtig meget og derved kan flekse ud med god samvittighed. Derudover er det super fedt med flextid, da det giver mig en større frihed i selv at kunne tilrettelægge mit arbejdsliv, så de dage hvor det kræves at der arbejdes lidt længere, kan det gøres op aftenen. Jeg holder lidt længere længere frokostpause, hvor der flekses ud og ind igen, da jeg ofte motionere, så jeg lige kan koble lidt af inden jeg sætter mig igen. Når jeg er på kontoret foregår motionen i selskab med de andre kollegaer, så kan vi få snakket om

løst og fast.

Ved at der bliver holdt en lidt længere pause, selvom arbejdsdagen bliver lidt længere, giver det et langt større overskud på kontoen til at kunne arbejde længere de fire dage.

- Jeg holder færre pauser og er mindre social i forhold til mine kollegaer i arbejdstiden
- Jeg arbejder oftest aftener - det betyder, at jeg kan nå hjem til aftensmad med mine børn. Jeg har en arbejdsdag fra ca. kl. 8 - 16.30 og derefter fra kl. 20-21:30
- Det er mest de private vaner og behov, som er blevet ændret. De lange dage giver udfordringer i forhold til børnenes aktiviteter om eftermiddagen og mine muligheder for, at dyrke sport i hverdagene, inden aftensmad, når man er sent hjemme hverdagene, så jeg har fået faste motionsvaner fra fredag til søndag i vinterhalvåret, hvor det bliver tidlig mørkt. det løser sig, men det kan være en udfordring, da motionen er den som giver mig overskuddet i hverdagen.
- Jeg kan godt mærke, at jeg bliver nødt til at tænke mere over, hvordan jeg bruger min tid mest effektivt for at jeg kan nå mine opgaver fra mandag-torsdag (som udgangspunkt). Det kan godt være nogle rimelige heftige og tætpakket uger til tider, men at have fri om fredagen gør at det er det hele værd. Det er faktisk så god en måde at arbejde på, at jeg ville have svært ved at søge et andet job som ville betyde at jeg skulle arbejde på fem dage.

Samlet status

