

Her er fire værktøjer til at navigere i hjemmearbejdet

Camilla Kring, Forfatter, ph.d. og indehaver af Super Navigators ApS

Coronavirussen ændrer vores liv i et hastigt tempo. Skolerne er lukkede. Kontorerne er tomme, og mange mennesker kan ikke længere gå på arbejde. Vi er tvunget til at være derhjemme alene eller sammen med vores familier, som ser forskellige ud. Nogle er i hjemmeisolation alene. Andre er i hjemmeisolation med en kæreste. Nogle er blevet skilt og har hjemmeisolation med børn i lige uger og er alene i hjemmet i ulige uger. Og så er der sammensatte familier med dine, mine og vores børn.



Covid-19 bryder vores livsrytme og ændrer vores relation mellem arbejdsliv og privatliv. Hvordan så din relation mellem arbejdsliv og privatliv ud inden corona, og hvordan ser relationen ud i dag?

Hvordan kan du navigere i den nye coronaverden på baggrund af kendskab til dig selv og din omverden? Coronavirussen har fået vores politikere til at sætte samfundets rytmer på pause, og fra vores hjemmeisolation oplever vi på samme tid et grænseløst arbejdsliv og et grænseløst privatliv.

I mange år har vi talt om det grænseløse arbejdsliv. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at vores arbejdsliv flyder mere og mere ind i vores privatliv. Det grænseløse arbejde opstår blandt andet, fordi det forventes, at vi altid er online. Når kunderne eller kollegerne altid kan ringe til os, eller når det forventes, at vi tjekker vores e-mail døgnet rundt. Det grænseløse arbejde æder vores tid, og mange mennesker har svært ved at skabe plads til individuel tid, partid, børn, fritid og andre af livets glæder.

Vi går på arbejde, og når vi kommer hjem, arbejder vi videre. For teknologien gør det muligt. Vi kan bruge vores smartphone til at tjekke e-mails eller den bærbare pc til at arbejde videre på et projekt. Til gengæld rummer det grænseløse arbejde også nogle fantastiske muligheder. Når vi oplever, at arbejdet bliver mere og mere grænseløst, kan vi også gøre vores privatliv mere grænseløst og lade det trænge ind i det traditionelle arbejdstidsinterval mellem klokken 8 og 16. Vi kan bruge tiden til at motionere, være sammen med børn, spise brunch sammen med nogle venner eller slappe af.

Med covid-19 har vi brug for navigationsredskaber til at strukturere vores hverdag på en ny måde. For det kan være meget svært at forene det grænseløse arbejdsliv og det grænseløse privatliv, når hele familien er samlet under samme tag 24/7.

I det følgende vil jeg give dig fire navigationsværktøjer: overblik, fokus, rytme og ro, som du kan bruge til at strukturere din nye hverdag under corona.

DET FØRSTE navigationsværktøj er overblik. Prøv at få et overblik over dit nye handlerum i forhold til arbejdsliv, familieliv og relationen herimellem. Hvis du har børn, skal de undervises derhjemme. Tilbyder skolen onlineundervisning, eller sender klasselæreren en ugeplan og opgaver via Aula, som du forventes at lave med dine børn? På hvilke tidspunkter af dagen er dine børn mest modtagelige for indlæring, og hvordan harmonerer det med dit arbejde i hjemmet? At arbejde hjemme sammen med familien kan på ingen måde sammenlignes med hjemmearbejde under normale forhold. Der er mange forstyrrelser med børn i hjemmet.

Forskning viser, at hver gang du forstyrres, hvis du er i dyb koncentration, kan det tage 20-45 minutter at komme tilbage til udgangspunktet. På hvilke tidspunkter af døgnet kan du have uforstyrret tid, når du er i hjemmeisolation sammen med din familie? Hvis du er A-menneske, kan du måske få lidt uforstyrret tid tidligt om morgenen, inden resten af familien vågner. Og hvis du er B-menneske, kan du måske have uforstyrret tid i de sene aftentimer, hvor din familie måske er gået til ro. Dine muligheder for at arbejde fra hjemmeisolationen kan også være begrænset af partners eller ekspartners arbejdsliv. Hvis din partner har mødepligt på sit arbejde under coronakrisen, så begrænses dit arbejdshandlerum i hjemmeisolationen.

Herudover er mængden af ulønnet hotel- og servicearbejde med børn i hjemmet 24/7 stigende. For at få et overblik over din situation vil jeg anbefale dig at foretage en tidsregistrering af ugens 168 timer. Hvordan bruger du din tid?

ANDET navigationsværktøj er fokus. Var der noget, du ønskede at ændre, da du registrerede ugens 168 timer? Jeg oplever ofte, at mange mennesker opdager, at de ikke har tid til sig selv. Hvordan giver du liv til dig selv under coronakrisen? Hvis du har været vant til at bruge meget transporttid til og fra arbejde, kunne du vælge at transformere denne tid til individuel tid, hvor du belønner dig selv med noget, som du elsker at lave, om det er at læse i en god bog, lytte til musik, dyrke yoga, gå en tur eller få en halv times mere søvn pr. dag.

Mennesker, der skriver mål ned, opnår mere. Også i privatlivet. Opstil tre-fire konkrete mål, og planlæg de konkrete trin til at nå dine mål i et nyt ugeskema. Med børn i hjemmet har du brug for uforstyrret tid og en *not to do*-liste for at skærpe dit fokus. De fleste mennesker har en *to do*-liste, men de færreste har en *not to do*-liste. Hvis vores *to do*-liste bliver længere og længere, tager det vores energi, og vi føler, at vi skubber en byrde foran os. For at skærpe fokus kan det derfor være en god idé at lave en *not to do*-liste. Og for at skærpe fokus i dit daglige arbejdsliv kan du lave en liste med tre vigtige arbejdsopgaver pr. dag, som skaber værdi. Som Timothy Ferriss skriver i bogen "4-timers arbejdsuge": "Hvad ville du lave, hvis du kun havde to arbejdstimer pr. dag? Hvad ville du lave, hvis du kun havde to arbejdstimer pr. uge?". Det er relevante spørgsmål i en coronatid, hvor både familien og arbejdet kæmper om din opmærksomhed.

TREDJE navigationsværktøj er rytme. Hvordan kan du finde en ny hverdagsrytme? For mig at se er rytme noget af det mest grundlæggende i et menneskes liv, og vi er mest lykkelige, når vi kan synkronisere vores døgnrytme, familierytme og arbejdsrytme. Jo mere du kan leve i takt med din døgnrytme, jo bedre helbred, indlæring og performance. Skab rutiner og ritualer i dit hverdagsliv, som kan modvirke følelsen af social isolation og ensomhed. Søvn, mad og motion er vigtige ingredienser.

Herudover kan hjemmeisolation særligt ramme ekstroverte, som mangler den uformelle sociale interaktion på arbejdspladsen. Her kan det være en god rutine at tale med en eller flere venner om dagen. For mange mennesker er arbejdslivet efter corona blevet et virtuelt arbejdsliv med onlinemøder fra morgen til aften, og de oplever at blive drænet for energi i løbet af kort tid. Det er ikke muligt at kunne klare samme mængde møder online, som man har fysiske møder. Det kræver mere energi at sidde i onlinemøder. Hold flere pauser. Prioritér tid til langsomhed og refleksion.

FJERDE navigationsværktøj er ro. Giv os i dag vort individuelle rum. Hvor finder du rum for ro? Prøv at tage billeder af rum for inspiration og rum for ro både i din hjemmeisolation og udenfor. Vi kan stadig gå udenfor, hvis vi holder to meters afstand til vores medmennesker. Gå en tur alene eller sammen med din familie. Er du tilfreds med de rum, der er i dit liv, eller har du lyst til at foretage nogle små ændringer i dit hjem, så det både understøtter rum for ro og rum for inspiration?

Covid-19 har sat samfundets rytmer på pause på ubestemt tid. Vi befinder os midt i en krisetid, hvor vi har brug for et fleksibelt mindset for at tilpasse os den nye virkelighed. Overblik, fokus, rytme og ro kan være navigationsredskaber til at strukturere dit hverdagsliv på en ny måde.
