



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# ”MAN FÅR ETT LIV”

## Sjuksköterskors och undersköterskors upplevelser av arbetstidsförkortning

GUNNAR ANDERSSON, HELENA MÜLLER & KRISTINA GYLLENSTEN



# Syfte med studien

- Undersöka sjuksköterskors och undersköterskors upplevelser av arbetstidsförkortning i relation till:
  - Hälsa
  - Återhämtning
  - Psykosocial arbetsmiljö



# Metod

- Kvalitativ metod
- Interpretative phenomenological analysis (IPA)
- 11 deltagare



# Huvudteman

- En mer hållbar arbetssituation
- Livsbalans
- Att ta hand om sig själv
- Konsekvenser av projektformen
- En bättre vård



# En mer hållbar arbetsituation

- Att orka med arbetet
- Bättre återhämtning
- Förbättrat arbetsklimat
- Effekter av att rasterna tagits bort



# En mer hållbar arbetssituation

## - Att orka med arbetet

- *"Så det är slitsamt och det var ju... ja, ett av skälen till att man införde det här var ju att det var många som inte orkade arbeta heltid. Och då bekostar man det själv, med både lön och framtida pensioner ju. Så det, det är en stor kvinnofälla i sjukvården generellt." E (110-115)*



# En mer hållbar arbetssituation

## - Bättre återhämtning

- *"Och då blir det ju, de här, hemska krockarna när man jobbar kväll dag. Och sömnen på de nätterna är ju, för mig, jättedålig. För då tar det en stund innan man varvar ner, när man har kommit hem. ... Kommer i säng sent och så vet jag att nu ska jag upp tidigt imorgon."* F (185-190)



# En mer hållbar arbetssituation

## - Förbättrat arbetsklimat

- *"Vi hade en AW för nåt tag sen och då så var det en av killarna som sa ... '...vi är så gött gäng nu! Nu är det liksom lugnt, nu är det stabilt!'. Och det är ju klart att man blir gladare av det, att ... vi strävar efter samma sak." J (605-614)*





# En mer hållbar arbetssituation

## - Effekter av att rasterna tagits bort

- *"...det lät väl mastigt först liksom, 'herregud man får ingen lunch', men det är ju så lätt värt det. Man blir lite hungrigare där innan lunch, men å andra sidan så, ja, kommer jag ju hem direkt efter. Istället för att sitta där och ha fyrtiofem minuters obetald lunch och gå tillbaka och jobba när alternativet är så mycket mer lockande. Jag kan ta det..." F (334-339)*



# Livsbalans

- Bättre balans mellan arbete och fritid
- Vardagspussel
- Ökad kontroll över sin vardag



# Livsbalans

## - Bättre balans mellan arbete och fritid

- *"... alla andra människor säger ju bara att man, ...bara jobbar, typ. Att det, hela livet går ut på att jobba, men det känns ju inte så längre. ...det är ju såhär: jag har ju två delar. Jag har både jobbet och fritid varje dag. ... Det är väldigt gött faktiskt. Idag kommer jag både hinna med, liksom stan, och julstök och städning och sen kommer jag ändå liksom ha mina, två timmar i soffan." J (621-630)*



# Livsbalans

## - Vardagspussel

- *”Jag HAR tid, det är därför jag kan planera in de här sakerna. Utvecklingssamtal på skolan, tandläkartid ... normalt sett annars behöver man ju ta sig ledigt. ... börjar jag tolv så, ja då har jag fyra timmar på förmiddagen. ... även om jag börjar tolv så är jag ju hemma till sju. ... Så jag är ändå hemma och kan äta middag med familjen och hjälpa till vid läggdags ... Så att, ur familjesynpunkt jättebra.” C (71-79)*



# Livsbalans

## - Ökad kontroll över sin vardag

- *"Jag tycker det är jättebra att börja halv ett och sluta halv sju för då får jag ta det lugnt på morgonen och det känner jag liksom att jag mår bra av. ...det värdesätter jag mycket det här med att man får, bestämma lite sin arbetstid. Att jag inte behöver tvingas hit klockan sju på morgonen." D (287-294)*



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# Att ta hand om sig själv

- Fri tid
- Leva inte bara överleva
- Välmående



# Att ta hand om sig själv

## - Fri tid

- *”... ibland kan jag nästan känna som när jag börjar halv ett att jag blir väldigt passiv. Och det kan störa mig lite, men samtidigt tänker jag så här, men varför ska man alltid vara så aktiv? ... Bara sitta med en kopp kaffe, sitta med läsa tidningen, läsa en bok, eller sitta och virka eller någonting. Jag, jag värdesätter det jättemycket.” D (436-450)*



# Att ta hand om sig själv

## - Leva inte bara överleva

- *"... det måste vara lite mer såhär man ska leva, tänker jag! Än att bara jobba hela dan och gå hem och hämta trötta barn och, och, vad det nu är, och... Man kommer hem och det är eftermiddag och man hinner vara ute i solen och, och orkar ta tag i saker. Och umgås, och umgås med familjen och, ja." G (602-612)*





# Att ta hand om sig själv

## - Välmående

- *”Ja men det är ju att man är ju inte trött i kroppen, i att man jobbar sex timmar, och då är jag fortfarande pigg i kroppen, jag kan gå och träna på gymmet efteråt.” D (85-86)*



# Konsekvenser av projektformen

- Ovisshet inför framtiden
- Privilegium
- Personal och rekrytering



# Konsekvenser av projektformen

## - Ovisshet inför framtiden

- *"... om de nu skulle sluta med det här och bestämma sig för att vi inte ska få det i fortsättningen, så kommer folk att fly här. ... För hur det är, så är det [kirurgisk verksamhet] vi jobbar med, och många är, tycker att det är jobbig verksamhet, så att ... de här sex timmarna bär ju upp det." D (687-693)*



# Konsekvenser av projektformen

## - Privilegium

- *"För det är ändå ett förtroende, en gåva vi har fått, en möjlighet. Som man vill förvalta." K (356-357)*



# Konsekvenser av projektformen

## - Personal och rekrytering

- *”... det är ju folk som har, liksom frivilligt, kommit hit på grund av detta. ... vi som har börjat, upplever jag, kommer in med en otrolig energi och positiv inställning. ... Som jag tror kan ha höjt hela avdelningen också. ... Och det är ju inte bara att du kan få hit folk, utan du får ju också, det, du får ju hit väldigt bra folk.” K (575-582)*



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# En bättre vård

- Ökad vårdkvalitet
- Effektivt utnyttjande av tillgängliga resurser



# En bättre vård

## - Ökad vårdkvalitet

- *”... ju färre byten man har, ju färre dörröppningar det är, alltså ju färre personer som är inblandade, desto mindre är risken att man ska få ett missförstånd eller att någonting blir kvarglömt eller att någonting blir missuppfattat. ... alltså, ju fler människor som blir involverade i någonting, desto fler källor till fel, alltså, så är det ju.” B (116-121)*



# En bättre vård

## - Effektivt utnyttjande av tillgängliga resurser

- *"... då fick man ju också, för att inte hamna i den situationen, börja runda av ... tidigt, på flera salar och så kanske man var klar redan klockan tre, för att folk inte sluta fyra, men det går ändå inte att börja med nästa operation, för det skulle ta för lång tid. ... Så därför blev ju inte operationssalarna utnyttjade effektivt, och det är ju också en stor kostnad. ... Att de ... står tomma, det kostar ju jättemycket." E (320-330)*





# GÖTEBORGS UNIVERSITET

**GUNNAR ANDERSSON, HELENA MÜLLER & KRISTINA GYLLENSTEN**

[gunnar.andersson@me.com](mailto:gunnar.andersson@me.com)

[helenamuller.com@gmail.com](mailto:helenamuller.com@gmail.com)

[Kristina.gyllensten@amm.gu.se](mailto:Kristina.gyllensten@amm.gu.se)