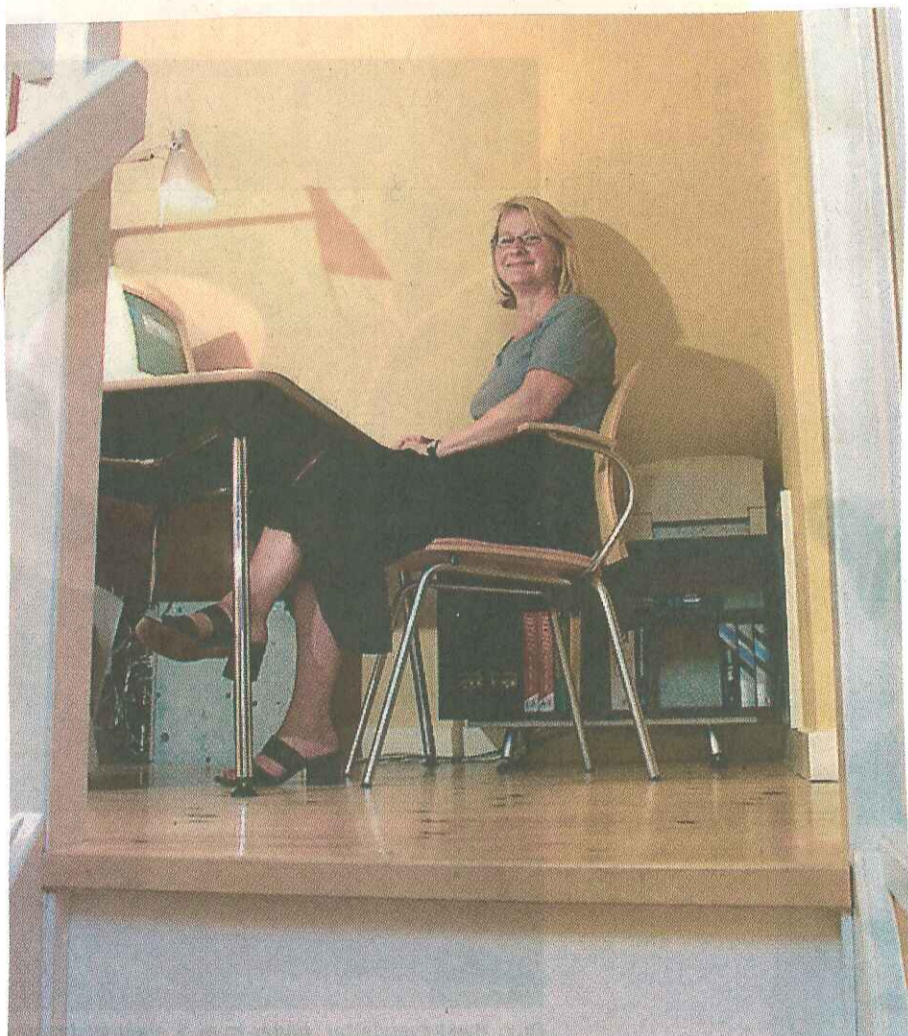


# Når arbejdspladsen er derhjemme

En hjemmearbejdsplads lyder fristende for mange. Opgaver, der kræver fordybelse, kan løses uforstyrret derhjemme, samtidig med at man kan sætte en vask over eller tage imod elektrikereren. Om man sidder i stue, arbejdsværelse eller på reposen er underordnet, blot indretningen af arbejdspladsen hjemme er indbydende, så motivationen ikke daler.



Sådan så Lone Hansens hjemmearbejdsplads ud, før hun fik en indretningsarkitekt til at hjælpe sig. Man sad med knæene ind i computerbordet, havde ingen fralægningsplads og et lemfældigt lys. Billedet th.: Nu er der kommet et godt bord, en god stol og en god belysning. Det er alfa og omega i denne mini-hjemmearbejdsplads. Foto: Mogens Ladegaard

## Af Charlotte Bach

Adskillige private og offentlige virksomheder er kommet til den konklusion, at muligheden for at arbejde hjemme et par dage om ugen giver mindre stress og større arbejdsglæde for medarbejderne. Desuden mindskes sygefraværet bl.a. fordi, medarbejderne ikke nødvendigvis behøver at droppe arbejdet, hvis de selv eller deres børn skranner.

De private virksomheder viser vejen. Ifølge en undersøgelse fra PLS Rambøll Management vil stort set alle medarbejdere på en tredjedel af de største danske virksomheder have en hjemme-pc i 2002. Det vil, forudsiger undersøgelsen, kun være tilfældet for fem procent af de største offentlige virksomheder.

Lone Hansen arbejder som forlagsredaktør. Hun har meget læserearbejde og har mulighed for at sidde hjemme og arbejde, når hun skal have ro til at læse større manuskripter igennem.

»Det er min erfaring, at en hjemmearbejdsplads helst ikke skal befinde sig i et af familiens fællesrum, heller ikke soveværelset. Man bør indrette sig med et arbejdsrum eller en arbejdsniche og adskille arbejdet fra de andre funktioner i hjemmet. Ellers kan det være svært at holde fingrene fra arbejdet, når man har fri.«

Lone Hansens hjemmearbejdsplads, som hun og hendes mand har etableret, befinder sig på reposen på 1. sal i huset i Lyngby. Den fik hun indrettet i forbindelse med en ombygning af huset, og arbejdspladsen er hele familiens, dvs. de tre store børn bruger computeren til spil og lektier og forældrene bruger den til homebanking og andre familiebudgetopgaver. Reposen er på 1,75 cm gange 1,30 cm, så der er ikke plads til de store armbevægelser.

»I begyndelsen indrettede jeg selv arbejdspladsen med et gammelt computerbord og en reol. Man sad med knæene inde i bordet og havde ingen fralægningsplads. Det var meget rodet og uholdbart. Så kontaktede jeg indretningsarkitekt Estrid Elsted, som straks kasserede computerbordet og erstattede det med et skrivebord, så vi fik noget fralægningsplads. Den gamle lampe, der sad nødtørftigt på

en konceptholder blev erstattet af en ordentlig lampe, og der kom en god stol ind i billedet. Ikke på hjul, for man sidder faktisk ret tæt på trappen. Så det er endt med, at den lille repos er blevet rigtig godt udnyttet. Man sidder godt, har et ordentligt arbejdslys og har plads til at kunne lægge fra på. Det er godt nok sket på bekostning af reolpladsen, så hvis jeg skal bruge opslagsbøger, må jeg gå nedunder, men det gør ikke noget,« siger Lone Hansen.

Hun indrømmer, at hun drømmer om et rigtig arbejdsrum, hvor man kan lukke døren. Det kommer sandsynligvis, når den store datter flytter hjemmefra.

## Ergonomi og hjemmearbejde

I Jyske Bank indledte man i 1998 et forsøg med distancearbejdspladser for bankens medarbejdere. Denne ordning er nu blevet permanent, og ca. 50 specialister har arbejdsplads derhjemme, men i princippet kan alle medarbejdere søge om det.

Banken har dog den politik på området, at man ikke må arbejde mere end halvdelen af sin arbejdstid hjemme for ikke at miste tilhørsforholdet til bankens kultur.

Det koster ca. 50.000 kr. for Jyske Bank at etablere en hjemmearbejdsplads. Arbejdstilsynets regler skal naturligvis overholdes, og så er der spørgsmålet om sikkerheden. Her har banken valgt et system med krypterede »branddøre« ind til informationerne.

En af dem, der har haft en hjemmearbejdsplads, næsten fra ordningens begyndelse, er erhvervsrådgiver Hans Østergaard fra Jyske Banks afdeling i Herning.

Han har indrettet sig i et værelse i privatboligen i Holstebro og sidder der og arbejder hver mandag. Banken har sørget for ISDN-forbindelse og inventar.

Skrivebordet er et af de mange skriveborde, banken har fået til overs i forbindelse med nyindretninger i alle afdelinger.

»Det er altså genbrug, men skrivebordet er bestemt ikke dårligt af den grund. Stolen er splinterny og tiptop ergonomisk, og arkitektlampen giver et specielt dæmpet lys, som ikke går i skærmen,« siger Hans Østergaard.

### Også indrettet til børn

Helle Liebing, der selv er indretningsarkitekt, begyndte hjemmearbejdet med en plade over to bukke. I dag har hun et højdejusterbart bord. Hun kan arbejde stående med en høj stol som støtte.

»Jeg har altid arbejdet hjemmefra. I dag er jeg ansat hos SIS International, der producerer skolemøbler og kontormøbler, og jeg kan arbejde hjemme, når det passer mig. Men man bør ikke arbejde hjemme mere end to dage om ugen. Ellers kan man nemt miste firmaets kultur,« siger hun.

I øjeblikket arbejder hun hjemme ca. en gang hver 14. dag. Helle Liebing møder ofte bemærkninger om, at når man arbejder hjemme, kan man bare slappe af og drive den af. Ikke fra sin arbejdsplads, men fra andre, der ikke kender til hjemmearbejdspladser.

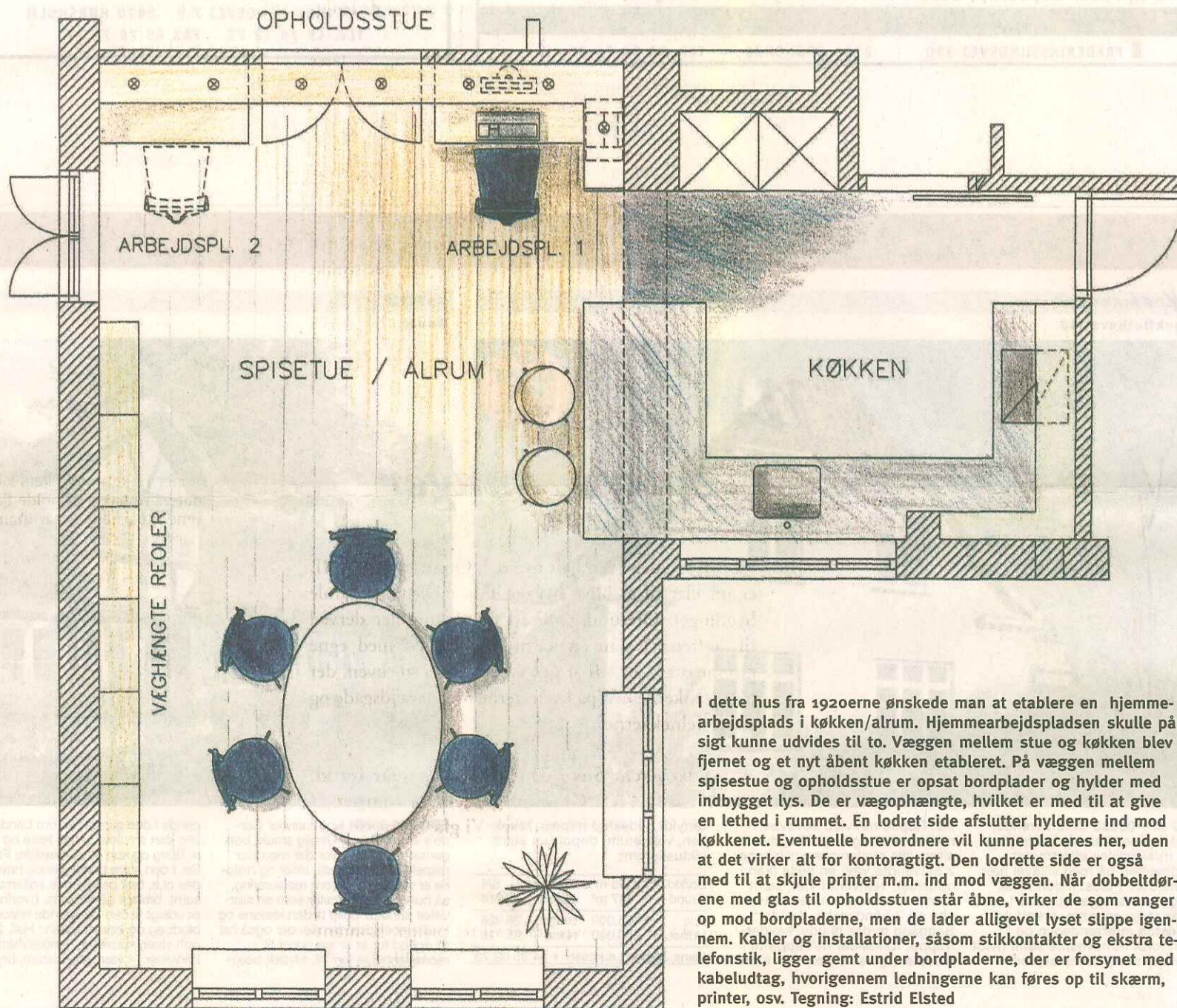
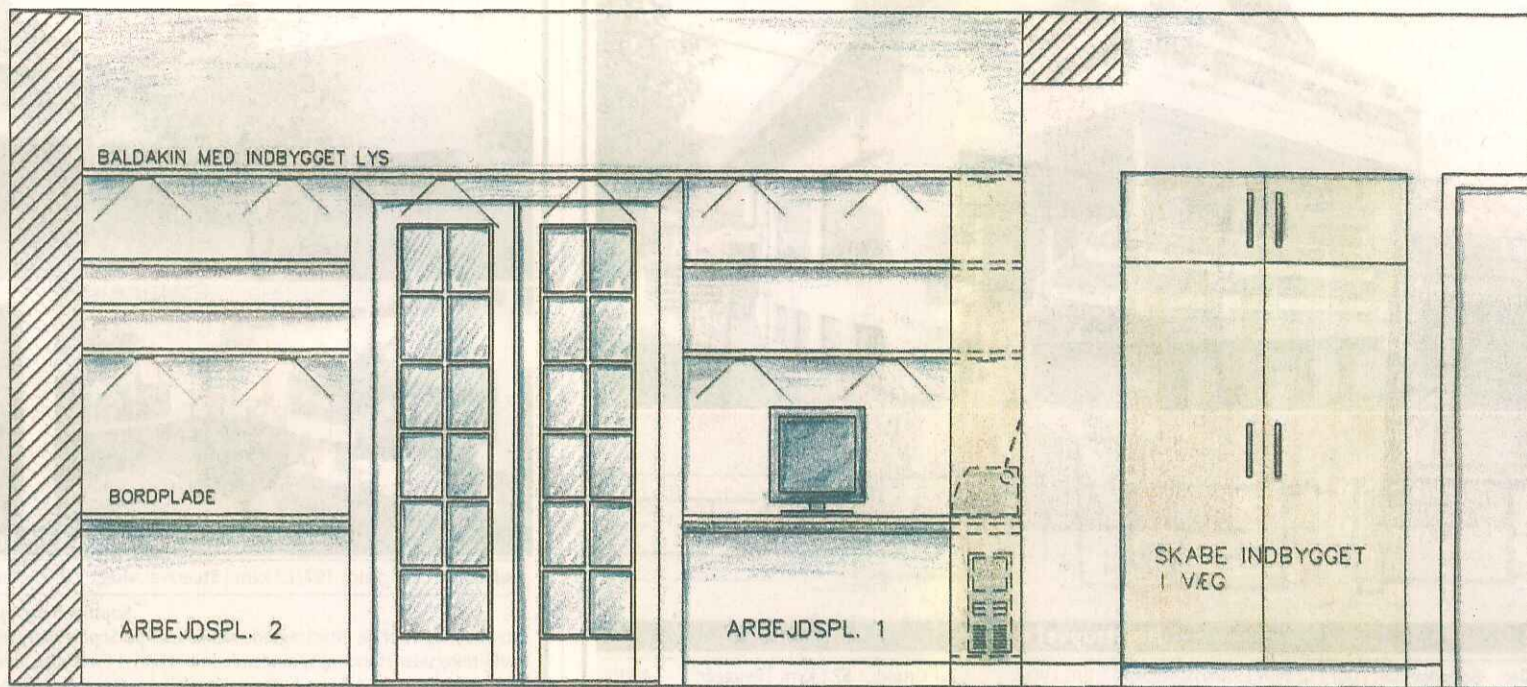
»Men faktisk er man tilbøjelig til at yde mere, når man arbejder hjemmefra. Man har ro til fordybelse, man skal ikke bruge tid på transport, og man kan arbejde, når man føler sig inspireret – også uden for normal arbejdstid,« siger hun.

Helle Liebing har indrettet sig i et pænt stort værelse i huset i Frederikssund. Hun har selv bekostet PC, møbler og andet udstyr. Der er god plads i rummet til reoler med tidsskriftholdere samt kasser med stof- og farveprøver. En loftslampe og en arbejdslampe sørger for belysningen. Navnlige arbejdslampen bør ifølge Helle Liebing være god.

Hendes to drenge på 10 og 13 år bruger også computeren, især til spil, og derfor har det været af afgørende betydning for hende, at bordet blev til at regulere i højden.

»En af mine mærkesager drejer sig om børns siddeplads ved computeren,« siger hun.

»Alt for mange børn får møbler efter de forhåndenværende søms princip, hvad angår bord og siddeplads, og de sidder ofte to-tre timer om dagen og spiller i akavede stillinger. Vi ser derfor også flere og flere børn og unge med museskader,« siger hun og tilføjer, at man også skal huske at indrette børnenes computerplads, så flere børn kan sidde der ad gangen.



I dette hus fra 1920'erne ønskede man at etablere en hjemmearbejdsplads i køkken/alrum. Hjemmearbejdspladsen skulle på sigt kunne udvides til to. Væggen mellem stue og køkken blev fjernet og et nyt åbent køkken etableret. På væggen mellem spisestue og opholdsstue er opsat bordplader og hylder med indbygget lys. De er vægophængte, hvilket er med til at give en lethed i rummet. En lodret side afslutter hylderne ind mod køkkenet. Eventuelle brevordnere vil kunne placeres her, uden at det virker alt for kontoragtigt. Den lodrette side er også med til at skjule printer m.m. ind mod væggen. Når dobbeltdørene med glas til opholdsstuen står åbne, virker de som vanger op mod bordpladerne, men de lader alligevel lyset slippe igennem. Kabler og installationer, såsom stikkontakter og ekstra telefonstik, ligger gemt under bordpladerne, der er forsynet med kabeludtag, hvorigennem ledningerne kan føres op til skærm, printer, osv. Tegning: Estrid Elsted

# Find et rart sted i huset

**Det er ikke ligegyldigt, hvordan man indretter sin hjemmearbejdsplads. Arbejdsglæden skulle gerne befordres, og møblerne bør være indstillelige og ergonomiske, råder indretningsarkitekt. Flere og flere arbejder hjemme et par dage om ugen, og det spås, at der om få år vil være 400.000 hjemmearbejdspladser i Danmark.**

Af Charlotte Bach

Man ser det for sig: På et hjørne af spisebordet står computeren med skærm, tastatur og det hele, mens ledninger i bedste spaghetti-stil flyder ud over gulvet. Det hedder en hjemmearbejdsplads, og den slags møder Estrid Elsted adskillige af, når hun bliver kontaktet af folk, der vil have bedre styr på indretningen af hjemmearbejdspladsen. Estrid Elsted er arkitekt MDD, og arbejder på tegnestuen Abita i København, hvor hun har hjemmearbejdspladser som et af sine specialer.

»En hjemmearbejdsplads skulle gerne befordre arbejdsglæden,« siger hun. Er den betalt af ens arbejdsgiver, skal arbejdsmiljøreglerne overholdes, og det vil bl.a. sige højjusterbart skrivebord, ordent-

lig benplads og rigtig afstand til skærm.«

Når Estrid Elsted skal hjælpe med at indrette en hjemmearbejdsplads, ser hun sig om efter et egnet sted. Kan der ikke blive et helt rum som arbejdsrum, finder hun et rart hjørne i stuen. Helst ved et vindue, så man kan se ud. Bord og stol anbringes, så den, der skal arbejde hjemme, ikke sidder med ryggen mod vinduet. Det giver nemlig reflekser i skærmen. Computeren skal ikke være bærbar, hvis der skal arbejdes ved den dagen igennem. Man sidder ikke godt ved en bærbar i længere tid. Men det kunne være en fladskærm, som ikke fylder så meget. Møblerne skal være ergonomiske og samtidig ikke »stikke for meget af« i forhold til boligens øvrige møblement. Er der tale om

et hjørne af stuen, kan man eventuelt sætte en åben reol eller en halv-væg op mellem arbejds hjørne og øvrige stue. Så får den, der arbejder, en fornemmelse af at være lidt for sig selv, men alligevel ikke isoleret.

Ledningerne skal naturligvis væk fra gulvet. De kan samles i særlige rør, så man ikke falder i dem. Det elektriske lys skal helst bestå af både almen belysning, oftest i loftet, og punktbelystning på skrivebordet. Her anbefaler Estrid Elsted et asymmetrisk lys, der peger nedad med en justeret lyskegle.

Der skal være plads på bordpladen til at kunne lægge fra og eventuelt en lille reol. Men der er næppe behov for arkivskabe. Det er jo en hjemmearbejdsplads, som man skal se på daglig.

Stolen skal ligesom bordet kunne justeres i højden. Den skal give en god lændestøtte, og hvis den har armlæn, skal de kunne skydes væk. Den såkaldte direktørstol med høj ryg er Estrid Elsted ikke varm på. Den er ikke ergonomisk, mener hun.

Alle rum i boligen, måske undtagen badeværelset, kan i princippet anvendes til hjemmearbejdsplads. Arbejder man i soveværelset, som kan synes oplagt, fordi det kun er optaget om natten, skal man iflg. Estrid Elsted huske at gøre det indbydende. Dvs. rydde op og rede

seng samt indrette det med pæne tekstiler, lys og farver.

Der bliver reklameret en del for skabsmøbler, der indeholder hele arbejdspladsen, inklusiv computer, printer m.m., og som kan lukkes op og i med nogle store låger. Den kedelige skærm og papirbunker kan således med et snuptag lukkes inde, når man var færdig, og arbejdspladsen blev forvandlet til et pænt skab.

»Det lyder besnærende, men jeg vil nu fraråde den slags møbler, hvis man skal arbejde i mange timer. Bordet kan ikke indstilles, og man sidder lidt akavet ved det,« siger Estrid Elsted, der opfatter bord, stol og belysning som det vigtigste.

## Det begyndte i 1700-tallet

»Tidligere var hjemmearbejdspladsen en integreret del af dagligstuen. Der stod et stort, pænt skrivebord, som manden brugte om aftenen til husholdningsregnskaber og lignende, mens konen sad i en lænestol ved siden af og strikkede,« fortæller Estrid Elsted.

»Faktisk har dagligstuerne helt tilbage til 1700-tallet indeholdt et arbejds møbel i form af et chatol, der så var udformet mere eller mindre anvendeligt. Og skrivebordet i stuen har vi altså beholdt lige til 1960'erne, hvor de små parcelhuse ikke levede plads til det. Men i midten af

1990'erne kom hjemmearbejdspladsen tilbage. Det skyldtes bl.a. bevægelsen New Ways of Working, der hyldede de åbne kontorlandskaber med kaffeøer og stillerum. De sidste var der stor efterspørgsel på, og mange medarbejdere fik indført begrebet »arbejder hjemme«. Det giver medarbejderen mange fordele, f.eks. mulighed for koncentreret arbejde eller i forbindelse med et sygt barn, hvor man ikke behøver at tage en sygedag, men kan tage arbejdet med hjem og udføre det om aftenen, eller hvornår det nu passer ind i dagen. Samtidig sparer virksomheden nogle dyre kvadratmeter, idet der altid er nogle, der arbejder hjemme. Det hele er blevet mere fleksibelt på den måde,« siger Estrid Elsted.

Hun råder dog medarbejdere med mulighed for at arbejde hjemme til højst at benytte den mulighed et par gange om ugen for ikke at miste forbindelse med arbejdspladsen og kollegerne.

I 2000 fandtes der 171.000 hjemmearbejdspladser i Danmark svarende til, at over syv procent af den danske arbejdsstyrke har adgang til helt eller delvis at arbejde hjemmefra. Ifølge en undersøgelse fra analysebureauet IDC vil antallet stige med ca. 19 procent om året, således, at der i 2005 vil være over 400.000 hjemmearbejdspladser.