



Att öka möjligheterna att påverka arbetstider

Målsättning

Den gemensamt överenskomna individuella flexibiliteten i arbetstiden, som ökar möjligheten att påverka tidpunkten för både den egna arbetstiden och fritiden, ökar möjligheterna att förena arbete med annat liv, arbetsplatsens attraktionskraft och arbetstagarens hälsa. På lång sikt minskar sjukfrånvaron och invalidpensionerna. Arbetarskyddslagen stödjer möjligheten att påverka sin egen arbetstid.

Riktlinjer

1. Uppskatta arbetstidsbelastningen. [Arbetshälsoinstitutets trafikljusmodell \(på finska\)](#) ger en bra bild av arbetstidens belastning, särskilt i periodiskt arbete.
2. Börja leta efter flexibla arbetstidsmodeller i samarbete med personalen. Hitta tillsammans den eller de bästa arbetstidsmodellerna för organisationen som främjar individuell flexibilitet och produktivitet.
3. Prova den nya arbetstidsmodellen i minst ett år. Efter provperioden utvärderar ni de nya tillvägagångssätten tillsammans med personalen och fattar beslut om framtiden.

Modellerna kan omfatta följande:

- [flexibel arbetstid](#) i kontors- och sakkunnigarbete, eftersom långa flextider stödjer individuell planering av arbete och fritid.
- användning av insparade ledigheter för att underlätta att man lösgör sig från arbetet
- inledande av gemensam skiftplanering för periodarbete och skiftarbete
- överenskommelse om [flextid](#) i enlighet med den nya arbetstidslagen som lämpar sig för distansarbete och hybridarbete oavsett tid och plats.
- användning av [arbetstidsbanken](#), särskilt för säsongsarbete och vid fluktuationer i efterfrågan
- aktiv användning av studieledighet, deltidsarbete och partiell sjukfrånvaro.

Uppföljning av effekterna

Att förbättra möjligheterna att påverka arbetstiden gör det enklare att förena arbete och andra aspekter av livet, sömn och upplevd återhämtning från arbetet. På längre sikt tenderar sjukfrånvaron och olika hälsorisker att minska.

Förbättrad arbetstidshantering är enklast att bedöma med en enkät, till exempel i samband med enkäter om arbetsklimatet. Frågor om arbetstidshantering används till exempel i [undersökningen Kommun-10 \(Ala-Mursula et al. 2002\)](#).

