

# Helseeffekt av å bestemma eiga arbeidstid

Fleksible arbeidstider gjer det lettare å legga livspuslespelet, nokk som minskar stress og er positivt for helsa.

**PUBLISERT 5. august 2011**

---

PSY  
KOL  
OGI

Dette viser fleire studiar presenterte under eit stort internasjonalt symposi Stockholm universitet sitt stressforskningsinstitutt i juni. Tema var skiftarb arbeidstider.

– Skiftarbeid og overtid øydelegg sjansane til å henta seg inn att og forstyrrar det sosiale livet. Det aukar òg risikoen for stressrelaterte lidingar, kommenterer Göran Kecklund ved Stressforskningsinstituttet.

Kronisk stress er ein riskfaktor for hjarte- og karsjukdomar. Å ikkje få henta seg inn att går òg ut over arbeidseffektiviteten. Å kunna påverka arbeidstida si kan utgjera ei positiv motvekt. Enkelte studiar har jamvel vist at det minskar risikoen for sjukmelding og førtidspensjonering, uttalar Kecklund i ei pressemelding frå Stockholms universitet.

Slik eigenkontroll av arbeidstid kan også ha ulemper. Til dømes kan arbeidstakarar som skal regulera arbeidstida sjølve, oppleve at arbeidet tar ein for dominerande plass i livet, og konflikhtar kan oppstå i arbeidsgruppa fordi det blir problem med å løysa bemanningskrav. Nokre medarbeidarar kan òg føretrekka regelstyrte og føreseielege arbeidstider.

– Samla sett kan vi konstatera at graden av eigen påverknad på arbeidstida truleg er like viktig som kor mykje ein arbeider, konkluderer Göran Kecklund.

**Kjelde:** Pressemelding frå Stockholms universitet publisert på [www.forskning.se](http://www.forskning.se) 29.6.2011.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 8, 2011, side*