

# Arbeidsnarkoman eller bare glad i jobben?

**SKAL BARE.** I dag er det enkelt å ta med seg jobben hjem på kvelden, i helger og på ferie. Men det er viktig å sette grenser.

**M**ange arbeidstakere tar gjerne arbeidet med hjem i helger og ferier og er alltid tilgjengelige på telefon og e-post. I tillegg til fare for utbrenthet og familiekonflikter hos den ansatte, risikerer arbeidsgiver store bøter ved brudd på arbeidsmiljølovens regler om arbeidstid og hviletid.

## Jobben tar mer og mer tid

Jeg mottok for en tid tilbake et brev fra en kvinne som skrev følgende:

*Min mann er 68 år og arbeider i et stort forsikringselskap. Han har arbeidet i selskapet i nesten hele sin yrkeskarriere og har tidligere hatt en god balanse mellom jobb og fritid. I de seneste årene har imidlertid jobben stadig tatt mer og mer av hans tid. Dette ble ekstra ille for et par år siden da han fikk en ny bærbar pc. Det første han gjør når han kommer hjem er å koble opp pc-en mot jobben og ta fram de dokumentene han holdt på med på kontoret. Vi spiser som regel en kort middag sammen, før han setter seg ned med arbeidet igjen. Dersom jeg av og til kommer bort med en kopp kaffe er han blid og fornøyd, men blir veldig irritert hvis jeg ønsker å fortelle hva jeg har gjort i løpet av dagen eller ber han ta en pause.*

*Også i helger og i ferier er han tilgjengelig på telefon og er stadig inne på pc-en og sjekker e-poster og skriver notater. Våre tidligere venner har nærmest gitt oss opp, da han er lite interessert i hva andre driver med. Han har også sluttet med sine fritidsaktiviteter og trening.*

*Selv gikk jeg av med AFP i fjor og jeg hadde faktisk håpet at min mann da ville gjort det samme. Jeg har forsøkt å ta dette opp med ham,*

*men da ser han kun rart på meg som om jeg er fra en annen planet. Jeg er bekymret, særlig fordi det kun er to år til han selv må gå av med pensjon og jeg frykter at overgangen kan bli vanskelig. Jeg tror arbeidsgiveren hans praktiserer en 70 års aldersgrense ganske strengt.*

*Jeg lurer på om det er lov til å arbeide så mye. Burde jeg ta dette opp med arbeidsgiveren hans?*

Brevet reiser flere alvorlige problemstillinger, og kvinnens ektefelle synes å trenge annen faglig hjelp enn fra en arbeidsrettsadvokat. La meg likevel gi noen generelle betraktninger vedrørende arbeidstid, hviletid og ferie, samt noen kommentarer om arbeidsnarkomani.

## Arbeidsrettslig vurdering

Arbeidsgiver plikter å sørge for at arbeidsmiljøet i virksomheten er fullt forsvarlig og at man har etablert en god standard for helse, miljø og sikkerhet (HMS). Dersom arbeidsgiver oppfordrer til og tilrettelegger for arbeid fra hjemmet, plikter arbeidsgiver å organisere dette slik at de ansatte ikke utsettes for uheldige fysiske eller psykiske belastninger. Dette gjelder også ved etablering av hjemmekontor. (Se for øvrig min artikkel i juninummeret av VI OVER 60 om endringene i forskriften om hjemmekontor.)

## Arbeidstid, overtid og hviletid

Forutsatt at arbeidstaker ikke arbeider i en ledende eller særlig uavhengig stilling, skal den alminnelige arbeidstiden ikke overstige ni timer i løpet av 24 timer og 40 timer i løpet av sju dager. Ved avtale om gjennomsnittsberegning av

arbeidstiden vil grensene være noe utvidet fra ovennevnte rammer, men en slik avtale forutsetter at arbeidstaker avspaserer den tiden han har arbeidet utover grensene for avtalt arbeidstid.

Arbeid utover avtalt arbeidstid må ikke gjennomføres uten at det foreligger et særlig og tidsavgrenset behov for det. Overtidsarbeid må dessuten ikke overstige ti timer i løpet av sju dager, 25 timer i fire sammenhengende uker eller 200 timer innenfor en periode på 52 uker.

I tillegg bestemmer arbeidsmiljøloven at alle ansatte skal ha minst elleve timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 24 timer og minst en sammenhengende arbeidsfri periode på 35 timer i løpet av sju dager. Kravet om sammenhengende arbeidsfri innebærer at arbeidstaker ikke kan gå

frem og tilbake mellom jobb og pause slik som beskrevet i brevet ovenfor.

Arbeidsmiljølovens regler for arbeidstid gjelder således uavhengig av om arbeidet utføres på kontoret eller i arbeidstakers hjem.

Arbeidsgiver plikter dessuten å ha en oversikt som viser hvor mye den enkelte arbeidstaker har arbeidet. Oversikten skal være tilgjengelig for både tillitsvalgte og Arbeidstilsynet. Brudd på arbeidsmiljølovens regler om arbeidstid kan medføre betydelige overtredelsesgebyr fra Arbeidstilsynet, og i grove tilfeller også ubetinget fengselsstraff for daglig leder. Arbeidsgiver bør derfor alltid sørge for god dokumentasjon for de tiltak og pålegg som blir gitt til de ansatte.

Arbeidstakere i ledende og særlig uavhengige



ERIK RÅD HERLOFSEN

Advokat med arbeidsrett som sitt spesialfelt. Var medlem av Statens seniorråd fra 2004–2017 og har deltatt i flere debatter om aldersdiskriminering.

stillinger kan være unntatt fra arbeidsmiljølovens regler om hvor lenge de kan arbeide hver dag og hver uke. Selv om de er unntatt fra reglene, skal disse arbeidstakerne likevel ha en forsvarlig arbeidstid og det er arbeidsgivers plikt å sørge for dette.

### Tegn på arbeidsnarkomani

De fleste ansatte har en god balanse mellom jobb og fritid, selv om man i perioder kan arbeide mye. Man kan naturligvis arbeide mye og være glad i arbeidet sitt uten at dette behøver å karakteriseres som noe negativt.

Det er imidlertid svært alvorlig når den ansatte tenker jobb nærmest dag og natt og blir rastløs og urolig når han eller hun ikke får arbeidet nok. Det er når arbeidet blir altoppslukende, når man ikke nyter livet utenfor arbeidsplassen, når venner og familie har gitt deg opp, når man aldri blir fornøyd med arbeidsresultatene uansett hvor mye man arbeider etc., at man trenger hjelp for å unngå alvorlig sykdom.

#### 10 tegn på avhengighet:

- Hjemmet er bare et annet kontor.
- Du driver deg hardt, er konkurrerende og arbeidet er altoppslukende.
- Du tar med deg jobb overalt hvor du er, også på ferier.
- Arbeidet gjør deg lykkeligere enn alt annet i verden.
- Søvn og fritid føles bortkastet og nedprioriteres framfor jobben.
- Du blir rastløs av å ha ferier (hvis du i det hele tatt tar ferie) og avkorter de gjerne.
- Du tenker jobbrelaterte problemløsninger selv i fritiden og blir stresset dersom du blir forhindret fra å jobbe.
- Vennene dine har sluttet å ringe, eller du er utålmodig i telefonen når de ringer.
- Du er blitt fortalt av mennesker som er glad i deg at du bør trappe ned, uten at du hører på dem.
- Du er trett, irritabel, sosialt isolert og har fysiske symptomer på stress som hodepine, søvnproblemer, er kortpustet, har hjertebank, muskelspenninger eller magesår.

Det presiseres at mange kan til tider kjenne seg igjen i en eller flere av disse signalene, men om man kjenner seg igjen i de fleste av punktene, bør det ringe en varselklokke.

Forskere ved Universitetet i Bergen har i samarbeid med Bergensklinikkene undersøkt sammenhengen mellom arbeidsnarkomani og psykiske lidelser blant over 16.000 arbeidstakere og det viser seg at arbeidsnarkomane skåret høyere på alle psykiatriske symptomer enn andre arbeidstakere.

### Ferie

Arbeidsgiver har ansvar for at den ansatte tar ut all lovbestemt ferie i løpet av ferieåret (25 virkedager hvert ferieår). Arbeidstaker har også plikt til å avvikle ferien hvert år. Ansatte som fyller 60 år i løpet av ferieåret, skal gis ekstraferie på seks virkedager.

### Tilbake til historien

Det fremgår av ovennevnte brev at mannen klart arbeider utover det som er lovlig i henhold til arbeidsmiljøloven og han synes også å ha «misforstått» poenget med ferie og fritid. I og med at han besvarer henvendelser og utarbeider notater på kveldstid, fremstår det også rimelig klart at arbeidsgiver må være kjent med at mannen regelmessig bryter arbeidsmiljølovens regler om arbeidstid. Dette innebærer at arbeidsgiver burde reagert for lenge siden og pålagt mannen å arbeide mindre, og i verste fall fratatt han muligheten til å arbeide hjemmefra.

Kvinnen bør snarest ta en alvorssprat med sin mann og gi uttrykk for sin bekymring og be han endre livsstil. Om dette ikke nytter bør hun vurdere å kontakte arbeidsgiver og be om hjelp. Alternativt be mannen søke profesjonell hjelp.

Han bør også melde seg på et kurs om forberedelse til pensjonisttilværelsen, enten i privat regi eller gjennom jobben om det er mulig.

### Viktig at noen sier ifra

Arbeidsnarkomani er, som all annen avhengighet, skadelig og kan medføre alvorlig sykdom. Det kan imidlertid være vanskelig å komme seg ut av en slik avhengighet, særlig fordi arbeidsgiver og kollegaer ofte beundrer den som alltid arbeider og presterer. Vedkommende får ofte ros, anerkjennelse og god lønn og innser derfor ofte for sent at han eller hun har et problem.

Det er derfor viktig at familie, venner og arbeidskollegaer sier ifra når jobben blir altoppslukende for en person, slik at balansen i livet forhåpentligvis kan gjenopprettes før det er for sent, enten gjennom egen motivasjon eller ved profesjonell bistand.

*Fakta: UiB: Workaholism and Psychiatric Symptoms. Anne Lian, HR Norges hjemmeside i januar 2010*