

P U S T

Kjære leser

*Jeg vil gjerne få utfordre deg,
til å ta med deg denne oppgaven,
og ta en pause fra der du er.
Om du kunne løsrive deg fra kontorpulten
og lese denne teksten akkurat hvor du ville..
Hvor ville du gått ?
Ville du slengt deg ned på gresset i parken?
Kan du ikke bare gjøre det?
Sette deg akkurat dit du vil?*

INTRODUKSJON

Verdens helseorganisasjon har erklært stress for å være en av våre største helseutfordringer i dag, og da spesielt i byene. (WHO 2016).

På bakgrunn av research om ulike faktorer av stress i byene, har jeg erfart at mange artikler som omhandler dette, linker til hvordan mange blir negativt påvirket av å jobbe i åpne kontorlandskap. Jeg ønsker å undersøke hvordan mennesker i åpne kontorlandskap opplever stress i arbeidshverdagen. Hva er stressfaktorene og hvilke behov har de ansatte i forbindelse med dette?

Prosjektet har vært viktig for meg fordi jeg kan relatere meg til problematikken rundt stress. Selv har jeg behov for å trekke meg bort fra det åpne kontorlandskapet i deler av min arbeidshverdag. Ved mangel på sidetilbud, ender det ofte med at jeg jobber hjemme. Optimalt kunne jeg tenke meg et alternativ, slik at jeg får et skille mellom jobb og hjem, eller jobbe et annet og friere sted deler av dagen.

Jeg har oppdaget et tilsvarende behov for mange, gjennom mine undersøkelser, intervjuer og besøk på arbeidsplasser. Det har derfor vært viktig for meg å utforske et alternativt tilbud til det å sitte ved pulten hele arbeidshverdagen. Med dette som utgangspunkt har jeg valgt å jobbe med følgende

PROBLEMSTILLING:

Howdan kan jeg, ved hjelp av design, bidra med et tilbud til mennesker som opplever stress på arbeidsplassen?

Videre ledet dette meg inn på behovet for pauser i arbeidshverdagen. Dette med rom for fokustid, for konsentrasjon, eller en pust i bakken.

MÅL

Mitt mål har vært å skape et tilbud for mennesker som opplever stress i arbeidshverdagen. Jeg har utviklet et konsept som tilbyr pause og variasjon utenfor kontorets vegger. Dette består av et romlig møbel som som kan lånes via en app på mobilen.

MÅLGRUPPE

Arbeidstakere med behov for en pause i arbeidshverdagen, med fokus på mennesker i kunnskapsbedrifter.

SAMFUNNSRELEVANS

Jeg opplever det som viktig å utarbeide prosjekter innen tema som er aktuelle i dagens samfunn. Stress er et utbredt helseproblem, og jeg mener dette er en tematikk som må tas på alvor. I dette prosjektet har jeg fokusert på en løsning som er lagt til rette for den enkelte arbeidstaker, der omgivelsene er mer tilpasset dem, fremfor at de må tilpasse seg omgivelsene.

MIN ROLLE SOM DESIGNER

I dette prosjektet mener jeg at min rolle som designer innebærer å legge tilrette for økt trivsel hos arbeidere som opplever utfordringer ved å arbeide i åpne kontorlandskap. Jeg ønsker å bidra med et sidetilbud som kan bli en naturlig del av morgendagens arbeidsplass, utenfor kontorveggene. Hensikten er at arbeidstakerne skal få mulighet til å være mer fleksible, oppleve variasjon og å kunne ta seg en pause i løpet av arbeidshverdagen. Noe som igjen kan bidra til bedre helse.

STRESS

35 000 dansker er sykemeldt pga stress hver dag. . 500 000 dansker føler seg utbrent på jobben (reduserstress.no).

Stress kan defineres som en tilstand av økt fysiologisk, psykologisk og adferdsmessig beredskap. Den fysiologiske stressreaksjonen, er normal og nødvendig for at kroppen skal kunne handle og reagere adekvat på trusler og utfordringer. Risikoen for at stresseksponering kan føre til sykdom, oppstår først dersom belastningen, blir langvarig, og påkjenningen så stor at systemet ikke får den restitusjonen som alle kroppslige system trenger for å kunne fungere normalt (Helsedirektoratet.no)

PAUSE

I følge Birgitta Strobel er en pause viktig for å ytte fokus, konsentrere seg, få nye impulser og klare å se utfordringer på en annen måte (Asklund 2016). For mye press og lite tid til pauser, samt å ikke lytte til kroppens signaler kan føre til både utbrenthet og stressrelaterte sykdommer. En person med overskudd oppnår bedre resultater, både på det profesjonelle og private plan (Ibid).

ARBEIDSRELATERT STRESS

I følge arbeidsplasspsykolog, Tove Helen Edvardsen, kan man si at stress på arbeidsplassen kan oppstå når det er ubalanse mellom de kravene man stilles overfor (ytre og indre) veid opp mot muligheten man har til å imøtekomme kravene. (se intervju s 30).

PRAT, VERRE ENN BAKGRUNNSSTØY

Miljøpsykolog Helena Janhcncke, forteller at prestasjonen forverres med opptil 10% om man kan tydelig høre hva som

blir sagt i bakgrunnen, fremfor summing av andre lyder. Videre gjør støydemping, praten tydligere. (jakobsen 2012)

STØY STRESSER HJERNEN

Det er ikke bra for kroppen å sitte i rom med støy over tid mener hjerneforsker Troels W skjær. I åpent kontorlandskap, prøver hjernen hele tiden å finne mønster i støyen, noe som fører til at man får altfor stor påvirkning av stresshormoner. Igjen kan dette føre til kronisk tretthetsyndrom, sier Kjær (Feiring2014).

FREMTIDENS ARBEIDSPASS

En ansatt kan jobbe fra hvor som helst, når som helst, ved bruk av samhandlingsteknologi. Tiden hvor man vurderer en kunnskapsarbeider utifra timer på kontoret, bør være forbi. Vi bør heller ha fokus på mengden som blir produsert og resultater. (Jensen 2016).

DEN PERFEKTE ARBEIDSPLASSEN

Det må tørres å bryte noen regler, og teste ut nye løsninger, skal man nne den perfekte arbeidsplassen, mener Mette Sæter, seniorarkitekt i Snøhetta. Hun forteller videre at hun en gang leste at " Det som pleide å være det man kalte innovativ galskap, er nå den naturlige måten å tenke på" (Viss- gren2017).

LYTT TIL BRUKEREN

Christina Danielsson, arkitekt og kontorforsker ved stressforskningsinstituttet, forteller at man må inkludere medarbeidere i intervjuer og for å få frem de virkelige behov, før man innfører åpent kontorlandskap. Ofte ønsker en leder noe helt andre enn den ansatte. Daniels-son mener, fleksible kontorer er best for helse & velvære. (Borgman 2017).

FUNN

Gjennom innhenting av fakta, analyser observasjoner, intervjuer, samtaler, og møter med personer som arbeider i åpne kontorlandskap, har jeg blitt kjent med hvordan disse opplever arbeidshverdagen og hva de ytrer et behov for..

Funksjon:

- Støy bryter tankemønsteret. Sliter med å finne igjen tråden, den gode ideen.
- Vi har alle Bose headset. de tar støy, men stemmene i rommet blir tydeligere.

Behov:

- Fokusrom, trenger å få tankene til å slappe av.
- Variasjon av miljø deler av dagen.

Pause:

- En benk, et sted, en liten stund.
- Fred fra andre, tid til tanker.
- Når jeg går på toalettet for å lese på mobilen.

Hvor:

- Jeg ville sett natur og rolig aktivitet.
- Hadde satt meg i skogen.

Staten har erklært at størrelsene på kontorer må bli mindre (Aschim 2018), som igjen fører til flere åpne kontorløsninger og flexikontorer i fremtiden. Nyere teknologi gjør oss også mindre bundet til å ha et fast arbeidssted (Fjeldheim 2014). Det gjør oss friere til å variere arbeidshverdagen. På noen arbeidsplasser legger lederne allerede opp til friere arbeid dager for de ansatte, man jobber der man ønsker (Armstrong 2015)

Mange opplever de åpne kontorlandskapene som en overordnet løsning der de ansatte må tilpasse seg kontoret og ikke motsatt. Det som kommer frem som viktigst for mange er at de har behov for mer tilrettelagte arbeidsplasser som har fokus på den enkelte.

Jeg opplever at det er viktig å lage et tilbud til kontorene slik de er i dag, og ikke vente på at arbeidsplassene skal endres, da dette er en mer tidkrevende prosess. Jeg har derfor valgt å trekke ut av kontoret, siden mange av kontorene er små og ikke har plass eller fasiliteter til å integrere løsninger i allerede eksisterende lokaler.

I kontakt med ulike åpne landskap, og også arkitektkontor, opplevde jeg at det ikke var så lett å få i gang en dialog om ansattes ønsker og behov. Jeg erfarte at de bekymret seg over at min nysgjerrighet på hvordan de åpne kontorene fungerer skulle skape uro blant de ansatte

Jeg kontaktet også arkitekter som arbeider direkte med å utvikle arbeidsplasser. Her spurte jeg også om jeg kunne få stille dem spørsmål om hvordan de trives i åpent landskap. Responsen deres var blant annet, at det var urealistisk for dem å svare på slike spørsmål. Dette med begrunnelse om at de gjerne allerede var farget over at de vet hva som fungerer og ikke i et åpent landskap.

Jeg opplever dette som svært interessante tanker fra de som arbeider med å utforme dagens arbeidsplasser, da svært mange i åpne kontorlandskap formidler at de opplever stress og utfordringer ved sitte å jobbe i slike miljø.

Jeg mener derfor at dette er et aktuelt tema å ta for seg og arbeide mot løsninger som legger mer til rette for de enkelte ansattes behov. Som følge av undersøkelser og analyser, ser jeg klart at det er et behov for et mer tilpasset miljø, for mange som jobber i åpne kontorlandskap. Det som utmerker seg er behovet for å kunne trekke seg tilbake til et mer egnet sted for ro og konsentrasjon i løpet av arbeidshverdagen

OPPSUMMERING

Ut fra undersøkelser og analyser ble jeg oppmerksom på at målgruppen hadde behov for et alternativt tilbud til det åpne kontorlandskapet. Flere uttrykte at de hadde vansker for å konsentrere seg og at de kunne tenke seg et tilbud utenfor kontorets vegger.

Designprosessen min resulterte i et romlig møbel tiltenkt ulike steder rundt Bergen sentrum, og med første plassering i Fløyfjellsvingene. De øvrige plasseringene er valgt med tanke på at benken skal vere lett tilgjengelig i bybildet, uten at man må spasere langt, eller bruke mye tid for å kunne ta den i bruk.

Møbelet kan lånes via en app på mobilen, og er et tilbud til mennesker som i sin arbeidshverdag, er preget av ulike stressfaktorer.

I det romlige møbelet kan de trekke seg tilbake, få ro og en pause fra støyen de omgiver seg på arbeidsplassen. Her får de tak over hodet og wi-fi slik at de kan arbeide med ulike arbeidsrelaterede oppgaver.

De har også anledning til å legge arbeidet til side og fokusere på å roe ned, rett og slett ta en pause.

Solcellepanel legger til rette for strøm i møbelet, som også bidrar til belysning.

En varmeveksler holder rommet varmt så det er komfortabelt å sitte her. Appen faciliterer at du kan justere varmen slik at rommet allerede er varmt når du ankommer. Det faciliterer også at du får anledning til å sitte her over tid uten å bli kald, samt at du kan benytte det romlige møbelet hele året.

Sammen med det romlige møbelet følger det en integrert kost. Denne kosten har som hensikt at man enkelt skal kunne rydde opp etter seg etter endt bruk. Slik er møbelet klart for nestemann, og legger til rette for at brukeren får en hyggelig opplevelse av benken.

Det romlige møbelet, sammen med appen og kosten skal fungere som et sidetilbud til arbeidstagere i åpne kontorlandskap. Ved å kunne låne benken får de tilgang til et eksibelt tilbud med muligheter for å variere arbeidshverdagen. De får også anledning til å trekke seg tilbake, nyte roen og ta en etterlengtet pause, noe som igjen kan bidra til bedret helse.