

Työn ja vapaa-ajan sovittaminen, yhteenveto

Yleisesti:

Esille tuotiin, että jo aiemmin on ollut korkeakoulumaailmassa runsaasti henkilöitä, joille työn ja vapaa-ajan erottaminen on ollut haasteena. Kokonaistyöajalla työskentelevät ja henkilöt, joilla on työhön liittyviä tavoitteita kuten määräaikaiset tutkijat, projektityöntekijät, diplomityöntekijät ym. heillä kaikilla on työsuhteen luonteen vuoksi ei määriteltyä työaika tai valmistuspaineet/määrä-aika haasteita sovittaa työ ja vapaa-aika. Erikseen nostettiin myös tutkimustyöhön liittyvä ”intoahimo” ja siihen liittyvä vapaa-ajan ”unohtaminen”. Nyt kun ”kellokortti” väki on etätyössä kohdannut saman haasteen, on asia tullut entistäkin ajankohtaisemmaksi.

Perinteisesti suomalaisessa yhteiskunnassa on pyritty pitämään työ- ja vapaa-aika erillään ns. ”Työkavereita ei tavata vapaa-aikana”. Muuttaako/pakottaako kansainvälisyys muuttamaan tätä ”perinnettä”.

Ongelmia:

Pitääkö olla aina tavoitettavissa, kun työ siirtyy kotiin? Työn ja vapaa-ajan sekoittuminen. Mitä jos esimies on aina tavoitettavissa, voiko sitä edellyttää myös työntekijältä? Saatamme tehdä töitä myös vapaa-ajan asunnolla, jolloin sekin muuttuu työpaikaksi. Kännykkä ja sähköposti seuraavat kaikkialle. Työ on koko ajan läsnä, kun ns. ”asumme koko ajan työpaikalla”. Ei ole enää selkeää eroa: koti vs. työpaikka.

Esille tuli myös ulkomaalaisten työntekijöiden ongelmat pandemiatilanteessa. Heidän sosiaaliset suhteensa myös vapaa-aikana liittyvät usein työpaikkaan ja tämä on pandemia aikana estynyt.

Miten toimia:

- Tehdään etänä säännöllisellä rytmillä kuten työpaikalla esim. säännölliset kahvi- ja ruokatauot kuten työpaikalla ollessa tai muutoin samat rutiinit.
- Esimiestyössä pitää seurata työn ja vapaa-ajan suhdetta myös etätyötä tehtäessä (työn liika kuormitus).
- Liikunta, lenkillä aivot prosessoivat eri tavalla, vaikka ajatuksissa olisivatkin työasiat.
- Harrastukset vievät ajatukset pois töistä
- Siirtymäriitit vaikka näin:
 - Sanot itsellesi, että nyt työpäivä päättyi ja toimit niin.
 - ”nyt olen töissä” <-> ”nyt olen vapaalla”
 - ”Putsaat” pöydän merkiksi, että työpäivä on päättynyt
 - Vaihdat vaikka ”kotoiluvaatteet” merkiksi vapaa-ajan alkaneeksi

Kaikesta huolimatta, vaikka olemme yksilöitä ja koemme asioita eri lailla, niin työn ja vapaa-ajan erillään pitäminen koettiin tärkeäksi. ”Ei polteta kynttilää molemmista päistä.”