

JOBBA MINDRE!

Så minskar ni arbetstiden
– och får mer gjort



ALTITUDE

Jobba mindre!

Vi är ett av de första företagen i Sverige som testat att gå ner i arbetstid. Vårt mål är att få mer saker gjorda, samtidigt som vi mår bättre. Intresset växer stadigt för fyradagarsveckor. Men hur gör man i praktiken? Här berättar vi om våra erfarenheter efter flera år av att ha varannan fyradagarsvecka. Vi tror att vad som framförallt behövs just nu är delade erfarenheter, att organisationer pratar öppet om både vinster och om utmaningar.

Kontakt och mer info: altitudemeeting.se

Jobba mindre!

MINSKA ARBETSTIDEN: MÅ BÄTTRE OCH FÅ MER SAKER GJORDA

1. ARBETSTIDEN ETT HISTORISKT ARV

“Våra företag går i konkurs!”

När Storbritannien antog Europas första fabrikslag 1833 blev protesterna från industrin våldsamma. Man menade att reglerna i arbetstid skulle påverka företagen så mycket att deras existens hotades.

Vad sade då lagen? Jo, att:

- barn mellan 9 och 13 skulle som mest arbeta nio timmar per dag
- barn mellan 13 och 18 som mest skulle arbeta tolv timmar per dag
- inga barn under 9 år skulle tillåtas arbeta i fabriker
- inga barn skulle tillåtas arbeta under natten

Det känns så klart som en helt annan värld för oss idag i Europa – små barn som jobbar natt i smutsiga fabriker under fruktansvärda förhållanden. Ändå är det bara tre eller fyra generationer bort, även för oss i Sverige. Och här finns en av de stora paradoxerna i dagens diskussion om kortare arbetstider: för hela vår syn på arbete och arbetstid bygger på något som har sina rötter i industrialismen, fabrikerna och kroppsarbetet.

Sedan en tid tillbaka har de allt större diskussionerna om fyra-dagarsvecka gjort att många har börjat tänka om. Kanske kan vi

malla vårt arbetsliv på ett annat sätt och både få mer gjort och mer fritid.

Här finns en hel del att diskutera och vi på Altitude vill gärna vara en del av den diskussionen och dela med oss av våra erfarenheter och lärdomar.

Redan när vi grundade bolaget år 2015, hade vi ambitionen att jobba mindre totalt under året. Visst, vi har intensiva toppar (det har man i mötesbranschen), då det ofta krävs att vi jobbar väldigt mycket. Men under de år som vi funnits som bolag har vi också haft frikostig betald extra ledighet när i stort sett ingen av våra kunder arrangerar eller bokar möten, som under julen.

Vi har under samma tid drivit ett stort arbete – både internt och externt – som handlat om att hitta sätt att jobba smartare, få mer gjort och samtidigt må bättre (vi kallar konceptet för Workhack och har förutom konsultverksamhet också återkommande arrangerat öppna kostnadsfria föreläsningar om detta och spridit våra tips via exempelvis whitepapers).

Under åren har vi ständigt återkommit till tanken att det borde vara möjligt för oss att gå ner i arbetstid generellt. Och 2023 gjorde vi slag i saken, då vi började med fyradagarsvecka varannan vecka.

För att förstå hur det är möjligt för fler än oss (utan att skrika: Det kommer aldrig att gå! Vi kommer att gå i konkurs!), så tror vi att vi behöver en historisk kontext. Då framstår nämligen vårt sätt att betrakta dagens arbetsdagar som tämligen märkligt.

1817 lanserade engelsmannen **Robert Owen** en kampanj för åtta timmars arbetsdag, och gav i och med det arbetarrörelsen något att kämpa för de kommande hundra åren. Hans kampanj

löd "åtta timmars arbete, åtta timmars fritid, åtta timmars vila". Medan stora delar av arbetarklassen slet mellan tio och tolv timmars arbetsdagar, växte kraven på drägligt liv för varje år som gick.

När det första 1 maj-tåget hölls i Sverige 1890, var just Owens slagord om åtta timmars arbetsdag skrivna på plakaten. Men det skulle ta lång tid innan de blev verklighet för demonstranterna.

På andra håll skedde det dock saker. 1914 införde **Henry Ford** åttatimmarsskift i sina bilfabriker i USA och fyra dagar efter Oktoberrevolutionen 1917 följde Ryssland efter. 1919 antog svenska riksdagen visserligen en lag om åtta timmars arbete – men arbetsveckan var fortfarande sex dagar lång och det fanns dessutom undantag. Dessa avskaffades 1954, men det skulle komma att dröja till 1971 innan 40-timmarsveckan infördes.

Det är alltså först på 1970-talet som svenskarna jobbar åtta timmar om dagen, fem dagar i veckan. Sedan dess har i stort sett ingenting hänt.

De förändringar som HAR gjorts har varit att bygga ut föräldradigheten och göra den mer jämställd, samt att lagstadga om fem veckors semester 1978.

Det är faktiskt ganska märkligt. Under mer än 50 år har det varit "omöjligt" att förkorta arbetstiden mer. Det är konstigt inte minst eftersom arbetslivet har förändrats i grunden från där vi började historien, med slavliknande barnarbete i 1800-falsfabriker.

Numera har kontoren ersatt fabrikerna och tankearbetet ersatt det manuella. Våra arbetsuppgifter är komplexa och flytande – de utförs sida vid sida med datorer, de kräver kunskap och samarbete och bygger allt mer på självledarskap.



Robert Owen, målad av William Henry Brooke 1834.



Det första 1 maj-tåget i Sverige, 1890. Robert Owens slogan på banderollerna.
Foto: Sundsvalls museum.

På fabrikstiden härskade taylorismens mätbarhet – effektivitet och vinstmaximering, där varje minut skulle vara så produktiv den bara kunde. Idag går vi allt mer bort från ett tidmätande arbete till att istället fokusera på resultat och leveranser, eftersom saker som kreativitet, innovation och nytänkande svårigen klockas på samma sätt som ett maskinellt fabriksarbete. Hur lång tid tar det för dig att komma på en idé? Det går naturligtvis inte att svara på – alltså har frågan inget svar.

För diskussionen om arbetstid är detta i högsta grad relevant. För hur kommer det sig att vi fortfarande mallar våra dagar efter en värld som inte längre ser ut som vår?

2. DAGENS PROBLEM

Arbetstidsförkortningarna som skedde mellan 1833 och 1971 berodde framförallt på en strävan efter drägliga arbetsförhållanden. Människor blev utnyttjade och sjuka och reformerna handlade om att komma till rätta med orättvisor som arbetsskador, fysisk ohälsa och dåliga löner.

Idag är situationen annorlunda.

Våra arbetsproblem idag handlar framförallt om utbrändhet, stress och psykisk ohälsa (även om det självklart finns arbetsskadeproblematik fortfarande). Det är inte svårt att se att en nutida arbetstidsförkortning skulle kunna spela roll för att komma tillrätta med dagens utmaningar.

I rapporten *”Är vi för alltid fast i åttatimmarsdagen. En rapport om arbetstid – nu och i framtiden”* ([Futurion 2023](#)) tas just detta upp:

”Det finns gott stöd för att den upplevda hälsan förbättras då arbetstiden kortas. Det är den genomgående bilden i de lokala försök som gjorts. Forskarna pekar på minskad trötthet, längre sömn och förbättrad sömnkvalitet som positiva upplevda effekter. Även minskad stress framhålls som en positiv effekt. Det antyder att problemet med ökad arbetsintensitet, det vill säga att man får jobba hårdare under färre timmar, inte är så allvarligt.”

Rapporten lyfter också en annan dimension, som handlar om vad som händer när man får mer inflytande över sina arbetstider:

”En aspekt värd att nämna i detta sammanhang är hälsoeffekterna av ökat inflytande över när man ska jobba snarare än hur länge man jobbar. Det handlar om makten över arbetstidens förläggning. En generell modell för hur individen uppfattar sin arbetssituation relaterar de krav som ställs till individens kontroll över arbetet.”



3. HUR GÖR VI?

På Altitude Meetings har vi har närmat oss en arbetstidsförkortning med ett undersökande sinnelag. Vi har inte alla svaren. Vi tror heller inte att det finns ett sätt som fungerar för alla. Inte ens inom ett och samma företag. Så här har vi gjort hittills:

Varannan vecka får alla anställda ta en dag ledigt – om man är färdig med sina uppgifter och om man sett till att ens närvaro täcks upp av andra eller inte behövs.

Ansvar att leverera inom en kortare tid ligger alltså på den enskilde, liksom avgörandet av hur man vill plocka ut dagen. Det kan också vara en halvdag, en kvartsdag eller att jobba 1 timme mindre varje dag.

Initialt fanns en del oro. Skulle alla kunna klara av att ta ut dagen, eller var det beroende på vilka arbetsuppgifter man hade? Byggde vi in en orättvisa i detta?

Nu efter några år ser vi att det går att tänka och pussla om och arbeta mer effektivt. Och vi ser också något annat: den lediga dagen är ett väldigt starkt incitament att ta tag i strukturarbete för att få saker gjorda. Flera hos oss vittnar om att de har fått en större känsla av kontroll över arbetsuppgifterna sedan vi startade med varannan fyradagarsvecka.

Våra verktyg är annars samma som tidigare för att hitta struktur på arbetet:

- Planera, jobba aktivt med att-göra-listor, tidssätta arbetsuppgifter och hantera kalender och mail på ett bra sätt.

- Korta mötestiderna och ha aldrig onödiga möten. Här måste hela organisationen bidra med att skapa en sund och effektiv möteskultur. Möten är den lägst hängande frukten för den som vill korta sin

arbetstid. Det räcker nästan med att alltid ha tydliga agendor, kapa dödtid och starta era möten när det är sagt att de ska börja, för att frigöra väldigt många timmar.

- Se till att du får tid för ostört arbete.

- Se över ramarna för hur lång tid saker brukar ta. Ett verktyg för att få mer gjort på jobbet som vi använder oss av återkommande är att förändra förutsättningarna för hur lång tid en arbetsuppgift får ta. Anledningen till varför detta är möjligt är just att så mycket av vårt arbete idag handlar om skapande från noll: ett event ska kommuniceras, ett innehåll ska produceras, och så vidare.

Som exempel: tänk dig att ett företag ska göra en ny sajt. Hur lång tid kan det ta?

Rätt svar kan lika gärna vara "ett år" som "en månad". Om svaret är att det tar en månad, säger vi: bestäm att det bara får ta tre veckor. (Spoiler: då tar det tre veckor.) I de allra flesta fall ser vi ingen kvalitetsskillnad.

Med små enkla medel kan du betrakta varje enskilt arbetsmoment på det här sättet och på en vecka åstadkomma väldigt stora tidsbesparingar.

Varför ska man då testa? Skälen är många.

Rätt utfört kan en arbetstidsförkortning leda till effektivare team som får mer gjort, samtidigt som personalen mår bättre, både fysiskt och psykiskt. Vi vet att många företag kämpar med rekryteringsproblem och vi vet samtidigt att den här typen av satsningar lockar yngre generationer som just nu söker sina första jobb. Och dessutom finns det ännu ett skäl.

Ett genomslag för arbetstidsförkortningar skulle också kunna få effekter för klimatet, genom att få ner koldioxidutsläppen. Vi tror också att det är positivt för alla att vi börjar prata mer om vad det är som ska levereras – och hur vi mäter det värdet – än att vi diskuterar hur många timmar som vi ska vara tillgängliga eller jobba. Vår erfarenhet är att förändringar i arbetstiden föder just en sådan diskussion.

**Vi hoppas att de här tipsen varit värdefulla.
Vill du veta mer om hur vi jobbar med
demokrati- och klimatfrågor, hur vi skapar
världens bästa möten och eller vill du boka
någon våra möteslokaler i Lund eller Malmö?**

**Hör av dig till oss på
altitudemeetings.se/kontakt**

FÖLJ OSS FÖR FLER TIPS

linkedin.com/company/altitude-meetings

linkedin.com/company/altitude-meetings

facebook.com/altitudemeetings

instagram.com/altitudemeetings