

# 6 TIPS FOR Å TRIVES BEDRE PÅ HJEMMEKONTOR



HJEMMEKONTOR: Det er ikke alle som trives like godt med å jobbe hjemmefra, vi har samlet gode tips og produkter for å skape en liten boost på hjemmekontoret. PRODUSENTEN

Dette mener ekspertene må til for å trives på hjemmekontor.



AV [PENNY WAYNE CLAIRE KEMBBA](#)  
[OG ELISE ALEXANDRA GULBRANDSEN](#)  
11. JANUAR 2022

Lagre i favoritter

Man kan fort tenke at interiøret ikke har noe å si for trivsel på hjemmekontoret, men som sjefpsykolog hos Kry, Line Wulfsberg påpeker, bruker bedrifter mye ressurser, tid og penger på å utforme kontorlandskap.

– Dette er ikke tilfeldig. Generelt kan det estetiske uttrykket bedriften velger påvirke både ansatte og besøkendes følelser for å være på kontoret, vår trivsel og produksjon. Men så er det også slik at estetikk er viktigere for noen enn for andre.

Det estetiske vil ha større innvirkning på noen, men er du en av dem som trenger en liten boost, kan det være verdt å teste ut noen av Eva Isachsens seks tips. Hun er interiørarkitekt og driver firmaet Rom for sjelen. Hun har også skrevet boken «Ryddeglede».

**MinMote-redaksjonen har også plukket ut ulike møbler og interiør vi gjerne skulle ha frisket opp kontoret med.**



EKSPERTEN: Interiørarkitekt Eva Isachsen. MARIANNE OTTERDAHL JENSEN

## **1. Velg deg ut en dedikert arbeidssone**

- Om du ikke har mulighet til å ta i bruk et dedikert rom, kan du ta prøve å skjerme arbeidspulten – enten den står i stua, på soverommet, i gangen eller på kjøkkenet, med en bokhylle, noen store planter, et skjermbrønn eller et skap, forteller Eva Isachsen.
- Hvis det eneste stedet du kan sitte og jobbe er ved kjøkkenbordet, vil jeg også anbefale at du rydder noen hyller i et kjøkkenskap til jobbingene dine. Når arbeidsdagen er over, legger du pc og papirer inn i skapet. Når du må hente fram og rydde vekk arbeidssakene dine hver dag, er det også lettere å holde orden.

Et annet råd vi i redaksjonen har sansen for er å henge gardiner fra skinner i taket for å dele av rom. Her står du fritt til å leke deg frem til et uttrykk som passer nettopp hos deg.



## **2. Godt lys**

– Det å kunne se ut er selvfølgelig hyggelig – ikke minst å få dagslys i mørketiden! Utsikt til grønne omgivelser, enten det er en skog eller en park, har også en positiv innflytelse på helsen vår, sier Isachsen.

Om du ikke har mulighet for å få godt dagslys eller grønn utsikt inn på arbeidsplassen, er det i hvert fall fint med noen lekre og gode arbeidslamper på hjemmekontoret.



## **2. Skap et skille mellom jobb og fritid**

– Når man jobber hjemmefra er det bra å skape et skille mellom fritid og jobb. Det gjør at du konsentrerer deg bedre og at du kan legge jobben til side og koble av når du har fri. Å ha hjemmekontor i sofakroken kan kanskje være fristende, men er altså en ganske dårlig idé.



### **3. Velg riktige farger for deg**

– Farger påvirker oss som kjent mentalt, likevel er det fleste kontorarbeidsplasser sterilt hvite. Når du jobber hjemmefra, kan du selv bestemme hvilke farger du vil ha på kontoret ditt. Rødt er en farge som kan gi energi og drive, men også virke stressende. Grønt derimot virker beroligende. Velg farger som passer deg og det du jobber med!

Grønne planter og friske blomster bringer også liv inn på kontoret. Kanskje et godt helgeprosjekt kan være å svinge malerkosten?



## 4. Prioriter gode ergonomiske løsninger

– Hvis du MÅ jobbe fra spisebordet, kan du i det minste ha en egen kontorstol som du bruker når du er på jobb. En ting er at det er viktig for å unngå belastningsskader at du har en god kontorstol, men også mentalt vil det å ha en egnet stol bidra til å skape skille mellom jobb og fritid.



## 5. Hold det ryddig rundt deg

– Det er lettere å konsentrere seg når du har et eget området dedikert til jobb. De aller fleste av oss jobber også bedre i ryddige omgivelser, da vi rett og slett får bedre oversikt. Med corona, har mange vært nødt til å ha hjemmekontor samtidig som ungene også er hjemme. Da kan det være greit å innføre en lekefri sone akkurat der du har ditt hjemmekontor.

Det er ikke bare fysisk, men også digitalt det lønner seg å rydde for konsentrasjonen skyld, minner Isachsen om.

– Minimer antall filer og mapper på datamaskinen skrivebord. Samle isteden alt i en mappe, med flere undermapper. Slett og rydd jevnlig, sier Isachsen.



## **6. Ha en synlig motivator**

– Ha et inspirerende bilde på skjermen, noe som minner deg om hvorfor du faktisk gjør den jobben du gjør. Det kan være et bilde av familien din, drømmehuset ditt eller den palmeøya hvor du skal ligge og drikke cocktails når du får råd, avslutter Isachsen.

### **– Viktig for trivselen**

Man kan fort føle seg litt maktelesløs når man må jobbe hjemmefra, men det å gjøre rent praktiske ting som påvirker situasjonen kan være lurt, ifølge psykolog Line Wulfsberg.

– Ut over generelle faktorer som ergonomi, lys, lyd og jevnlige pauser – finn ut hva som er viktig for nettopp din trivsel, og gjør det beste ut av utgangspunktet du har. Ofte handler det om å «gjøre noe aktivt» – da føler man mindre på motløshet og motstand mot situasjonen man er satt i, og trives bedre selv om ting ikke er optimale.

Hun påpeker også viktigheten av de små tingene man kan gjøre for å følge på en noenlunde normal hverdag.

– Pass for øvrig på det basale som å drikke mye vann selv om du ikke har en vanndispenser rundt hjørnet, spis sunn lunsj som du har handlet inn til på forhånd, ta jevnlige pauser, stå opp til samme tid hver dag etc. Praktiske rutiner er generelt viktige for trivselen

PUBLISERT: 11.01.2022 14:15

