



en fremtid med  
**fuldtid**

## Spørgeramme

Inspirationskatalog til dig, der gerne vil se nærmere på balancen mellem arbejds- og privatliv som en barriere for, at flere kommer op i tid eller på fuldtid.

# Input til spørgeramme om balance mellem arbejds- og privatliv og fuldtid

Input til spørgeramme om balance mellem arbejds- og privatliv og fuldtid

Her får du inspiration til, hvordan du kan interviewe dine kollegaer om barrierer, de oplever for at gå op i tid, og som handler om balancen mellem arbejds- og privatliv.

Inspirationskataloget er ikke en færdig opskrift, hvor du skal stille alle nedenstående spørgsmål. Se dem i stedet som en samtaleåbner eller en bruttoliste, du kan plukke fra.

Vi anbefaler, at du følger disse tre råd:

## 1. Vær vært for samtalen

Indled interviewet med at byde velkommen. Forklar derefter, hvad formålet med interviewet er, om du også interviewer andre, og hvornår undersøgelsen skal være færdig. Fortæl også om rammerne for interviewet. Det kan fx være tidsrammen, og hvad jeres roller er (interviewer og interviewede).

Derudover er din opgave som vært at holde styr på tiden og holde interviewet på sporet: Du skal sikre, at der er fokus på de barrierer og muligheder, der er vigtigst for medarbejderen i forhold til at gå op i tid eller på fuldtid. Du skal også sikre, at I kommer videre, når et emne er tilstrækkeligt belyst.

## 2. Vis, at du er nysgerrig på den interviewedes perspektiv

Vær lyttende og nærværende. Undlad fx at komme med hurtige løsningsforslag på de udfordringer, medarbejderen evt. ser i forhold til balancen i sit arbejds- og privatliv ved at gå op i tid. Spørg i stedet nysgerrigt ind til dem.

## 3. Husk, at det er den interviewede, der skal komme med svarene

Din opgave er at kortlægge barrierer, muligheder, potentialer m.m. ved hjælp af spørgsmålene. Du løser bedst denne opgave ved at finde den rigtige balance mellem åbne og lukkede spørgsmål.

Lukkede spørgsmål kan besvares med ja eller nej. De er gode til at klarlægge fakta. Åbne spørgsmål starter ofte med hvad, hvor, hvem, hvordan, hvorfor, hvornår – eller "kan du give et eksempel/fortælle mere?". Åbne spørgsmål er gode til at udforske den interviewedes forklaringer og erfaringer.

# Spørgerammen

## Spørgerammen har tre dele:

1. Udforsk den nuværende situation
2. Udforsk fremtiden og mulige forandringer
3. Afrunding.

## 1. Eksempler på spørgsmål, som udforsker den nuværende situation

- Hvor mange timer er du ansat?
- Er du tilfreds med din arbejdstid?
- Hvad er årsagen til timetallet? Har du altid haft det timetal? Er det dit eget valg?
- Oplever du i dag udfordringer med at få dit privatliv til at hænge sammen med dit arbejdsliv?
  - Hvis ja – hvilke? (nedenstående er idéer til, hvordan du kan uddybe spørgsmålet eller spørge ind til emner, som medarbejderen ikke selv nævner i sine svar)
    - Hvordan er dit energiniveau efter arbejde?
    - Hvordan oplever du mulighederne for at planlægge din fritid?
    - Oplever du ofte at tage arbejdet med hjem?
    - Oplever du fleksibilitet i forhold til din arbejdstid/dine mødetider?
    - Hvordan oplever du mulighederne for at kunne passe dine børn, hvis de er syge?
    - Oplever du, at du har adgang til redskaber/metoder, der kan hjælpe dig til bedre at kunne planlægge balancen mellem arbejdsliv og privatliv?
  - Hvis nej: Hvordan har du skabt en god balance mellem dit privatliv og dit arbejdsliv?

## 2. Eksempler på spørgsmål, som udforsker fremtiden og mulige forandringer

- Hvordan tror du, det ville påvirke din balance mellem arbejds- og privatliv, hvis du gik op i tid?
- Hvad er vigtigt for dig for at bevare balancen mellem arbejdsliv og privatliv, hvis du skal overveje at gå op i tid? (nedenstående er eksempler, som kan fungere som inspiration eller supplere medarbejderens egne svar)
  - At kunne holde weekend med familien?
  - At kunne dyrke fritidsinteresser?
  - At kunne planlægge fritids- og familieaktiviteter?
  - At kunne nå at lade op, inden du skal arbejde igen?
  - At have indflydelse på placeringen af de yderligere timer?
  - At have en anden type vagt/turnus?
  - At have større fleksibilitet ift. at passe syge børn/pårørende?
  - Et mere skånsomt arbejdsmiljø?
- Er der noget, du kan gøre i forhold til at skabe bedre balance mellem dit arbejdsliv og privatliv?

Fleksibilitet bliver ofte nævnt som vigtigt for at kunne opnå en god balance mellem arbejdsliv og privatliv.

- Er fleksibilitet vigtigt for dig?
  - Hvis ja:
    - Hvad betyder fleksibilitet for dig?
    - I hvilke situationer er fleksibilitet vigtigt for dig?
  - Hvis nej:
    - Hvad er fleksibilitet for dig?
    - Hvorfor er fleksibilitet ikke vigtigt for dig?

### **3. Eksempler på spørgsmål, der afrunder interviewet**

- Hvad synes du om interviewet?
- Har det ændret dit syn på deltid og fuldtid?
- Har det ændret dit syn på mulighederne for at skabe balance mellem dit arbejdsliv og privatliv?
- Er der et oplagt næste skridt, som kan tages for at fjerne X barriere for, at du kan komme op i tid eller på fuldtid?
- Er der andet, det vil være vigtigt, at jeg tager med videre?