



Fagforbundet Nordland

Rapport fra Arbeidstidsundersøkelsen

Innhold

Rapport Arbeidstidsundersøkelse	3
Innledning.....	3
Faktaboks 1:.....	3
2. Jeg jobber i følgende tariffområde?	4
3. Jeg jobber innenfor følgende yrkesfelt:	4
4.Dersom du jobber innen helse, omsorg eller spesialisthelsetjenesten - spesifiser område5	
5. Hvilke(n) vaktlengder jobber du? (du kan velge flere)	5
Faktaboks 2:.....	6
6. Jobber du i en deltvakt ordning?	6

Faktaboks 3:.....	6
7. Jobber du i en ordning med beredskapsvakter?	7
Faktaboks 4:.....	7
8. Har du fått valget mellom lange vakter eller økt helgearbeid?.....	8
Faktaboks 5:.....	9
9. Hvilken lengde hviletid har du mellom vaktperioder? (Du kan velge begge alternativene) .	9
Faktaboks 6:.....	9
10. Har du utfordringer med søvn på grunn av vaktlengder eller mangel på hviletid?	10
11. Hvordan påvirker arbeidstiden kvaliteten på arbeidet du utfører?	11
12. Opplever du at arbeidstiden påvirker balansen mellom arbeid og fritid?	11
.....	12
13. Dersom det jobbes lange vakter (9 timer eller lengere) ved din arbeidsplass. Påvirker dette arbeidsmiljøet i noen grad negativt?	12
14. Dersom du jobber lange vakter som er 12,5 timer eller lengere, får du hvile og hvilerom tilgjengelig?.....	13
Faktaboks 7:.....	13
Faktaboks 8:.....	13
15. Opplever du å få forskjøvet arbeidstid/forskyvning av opprinnelig vakt til ny arbeidstid?	14
Faktaboks 8:.....	15
Faktaboks 9:.....	15
Faktaboks 10:.....	15
16. Har du muligheter å påvirke arbeidstiden din? (du kan velge flere).....	16
17. Hvem godkjenner arbeidsplaner/turnuser der du jobber?	16
Faktaboks 9:.....	17
18. Jeg har følgende mulighet til pause?.....	17
Faktaboks 10:.....	18
20. Hvor fornøyd er du med din arbeidstid?.....	18
21. Andre kommentarer? (valgfritt å svare).....	18
Sluttord.....	19
Vedlegg med «Andre kommentarer»	21

Rapport Arbeidstidsundersøkelse

Innledning

Fagforbundet Nordland gjennomførte en undersøkelse i desember 2024 og januar 2025 som ble sendt til alle våre yrkesaktive medlemmer. Da vi lukket undersøkelsen, hadde 1822 medlemmer svart på undersøkelsen om arbeidstid. Denne rapporten er et sammendrag av svarene.

Gjennom undersøkelsen vil det i tillegg til fakta tall og besvarelser, fremkomme sitater fra medlemmene. Disse sitatene er ikke endret eller vurdert eller behandlet i Fagforbundet, men gir et bilde av den enkeltes frustrasjon, mening og/eller løsning. Sitatene er satt inn i «snakkebobler».

Vi har også valgt å sette inn henvisninger til aktuelt lov og/eller avtaleverk, samt Fagforbundets politikk der dette er hensiktsmessig for rapporten. Intensjonen er å gi leser av rapporten rask tilgang til kunnskap om arbeidstid. Likevel må det presiseres at kommentarene og henvisningene ikke er uttømmende. Faktaboksene er farget i lys grønn.

Faktaboks 1:

Arbeidsmiljøloven

Kapittel 10. Arbeidstid

§ 10-1. Definisjoner

(1) Med arbeidstid menes den tid arbeidstaker står til disposisjon for arbeidsgiver.

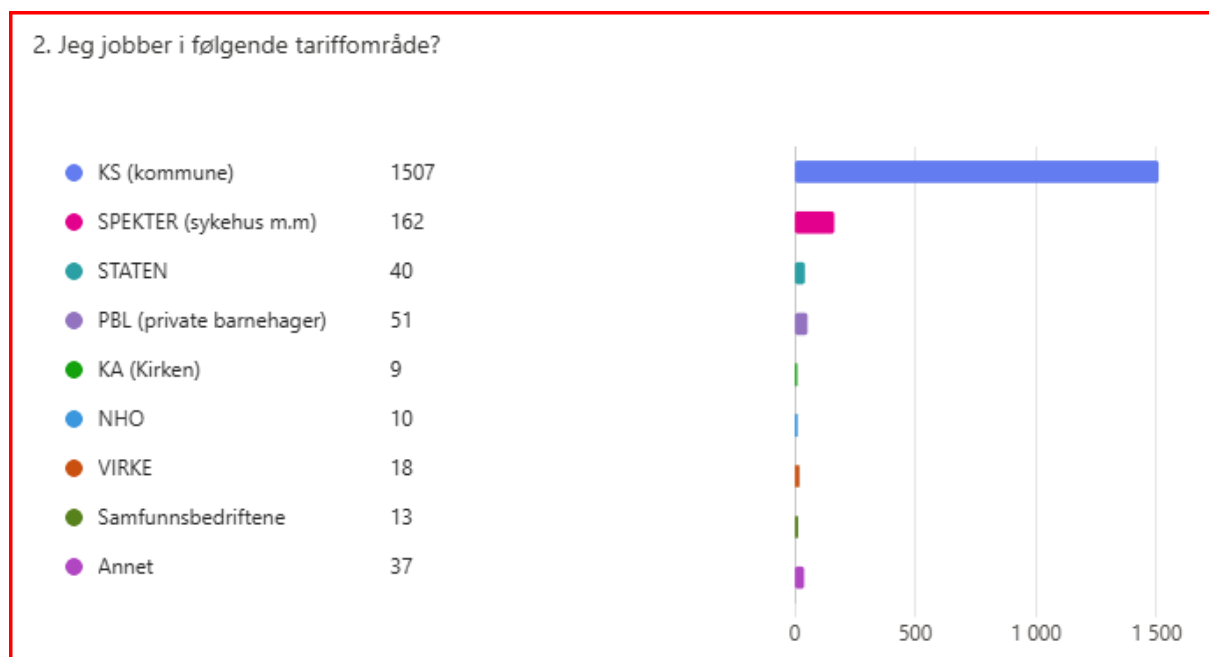
(2) Med arbeidsfri menes den tid arbeidstaker ikke står til disposisjon for arbeidsgiver.

«Jeg synes at arbeidstid, bemanningen, og rettferdig fordeling av oppgavene er en av de viktigste ting for å ha godt arbeidsmiljø og for at ansatte trives i arbeidsplassen.»

Jobber som kirketjener og jobber 3 helger på rad og fri 1 helg i mnd. Lite gunstig ordning og jobber alle helligdager»

«Jeg opplevde ustabilitet i arbeidstiden/turnusen, forskjøvet vakt flere ganger på kort varsel. Opplevde underbemannet vakt der ansatte på jobb måtte arbeide ekstra tid og gjøre mer oppgaver. Dette førte også til at jeg og andre kolleger ble overbelastet overtid/påvirket helsen negativt, og fikk mindre fritid. Håper at dette negative arbeidssituasjonene får bedre løsning og ikke skal fortsette i fremtiden.»

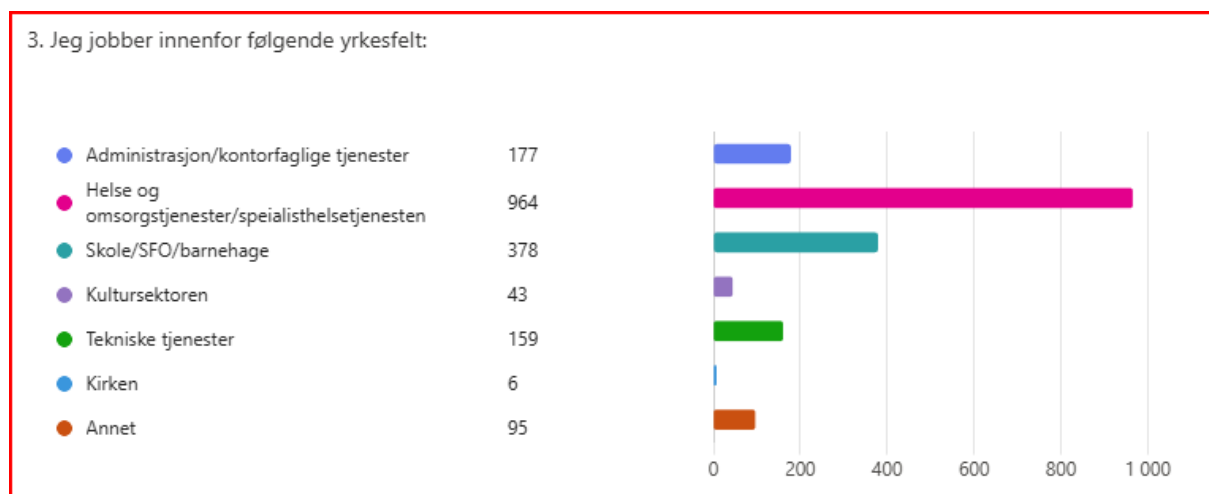
2. Jeg jobber i følgende tariffområde?



De fleste som svarte på denne undersøkelsen kom fra KS (kommune) området, 1507 respondenter.

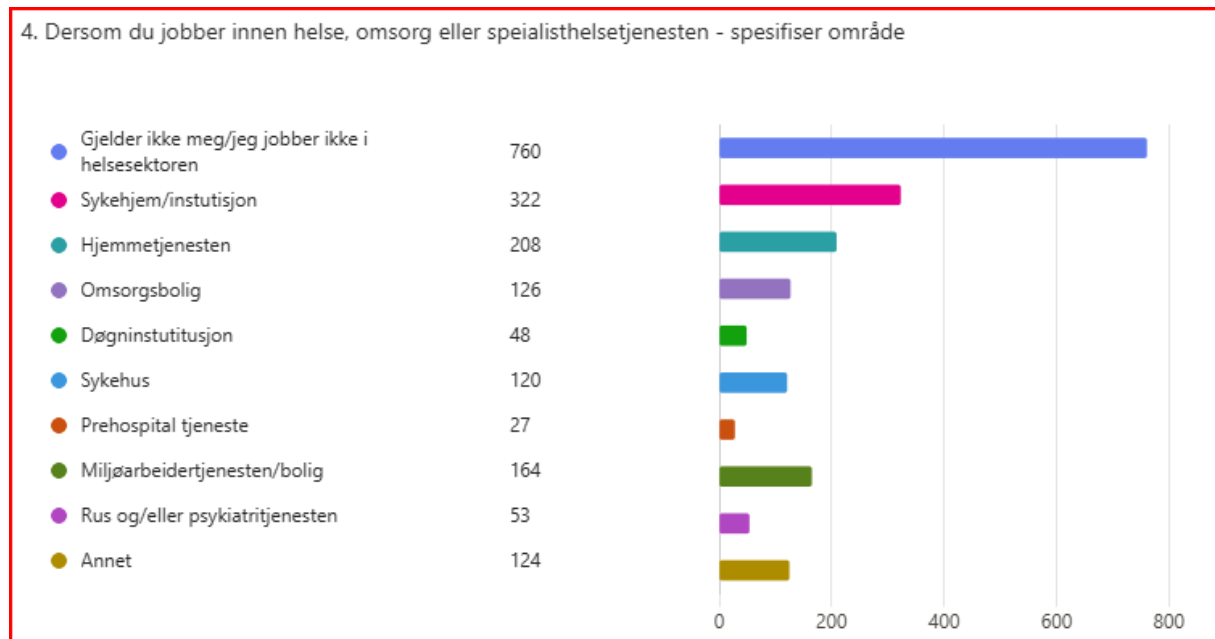
De fleste som svarer annet, vet ikke hvilket tariffområde det tilhører eller tilhører et av tariffområdene som er nevnt i alternativene.

3. Jeg jobber innenfor følgende yrkesfelt:



Medlemmer som jobber innenfor yrkesfeltet helse og omsorgstjenester den største gruppen her, så kommer skole/SFO barnehager, administrasjon og tekniske tjenester.

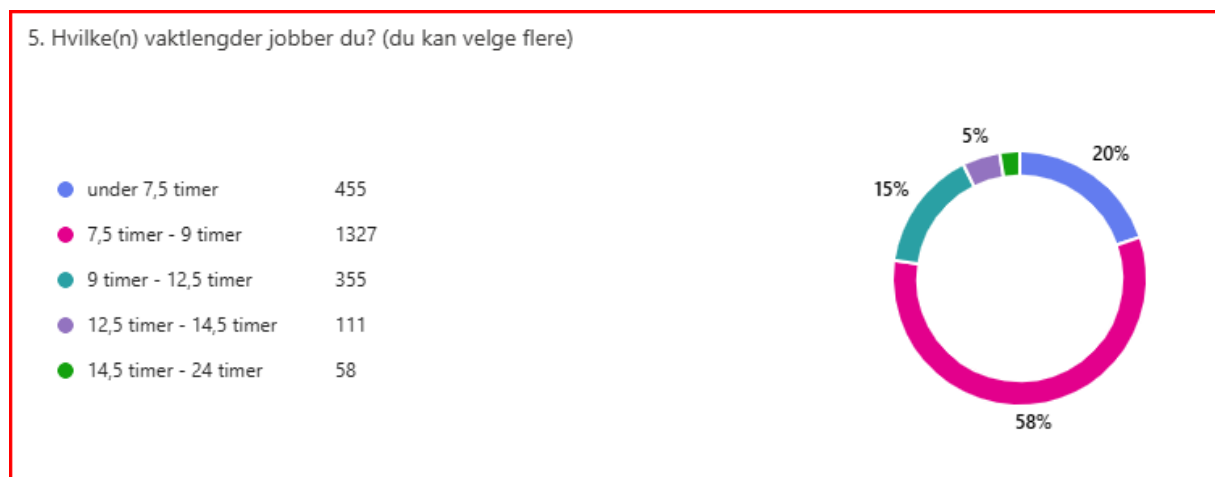
4. Dersom du jobber innen helse, omsorg eller spesialisthelsetjenesten - spesifiser område



De største områdene her er sykehjem/institusjon hjemmetjenesten

5. Hvilke(n) vaktlengder jobber du? (du kan velge flere)

Det vi ser her er at det er 58% som har en arbeidstid mellom 7,5-9 timer, 20% under 7,5 timer. Andelen av des som jobber mer enn 9 timer er 22%. der den største andelen er mellom 9-12,5 timer.



Av de som har svar at de har vaktlengder under 7.5 timer er det 267 som svarer at de har det. De resterende har en blanding av vaktlengdene ra 7.5 timer og oppover til 9 timer, 12,5 timer, 14 timer.

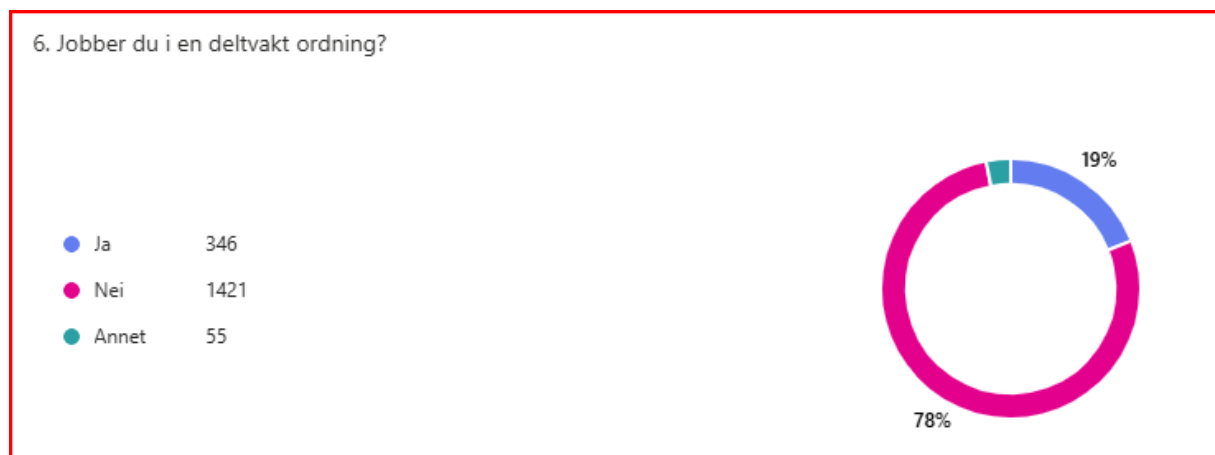
Hvis vi ser på hvor disse jobber er det 90 som jobber innenfor skole/SFO/barnehage, 89 innenfor helse og omsorgstjenestene, 35 i administrasjon/kontorfag, 28 tekniske tjenester og 12 innenfor renhold. Kultur, kirke og kjøkken er også representert, men ikke i stor grad.

Vi gikk litt mer bakom tallen på de som sier at de jobber 14.5 timer eller mer det er 38 stykker som sier at de har så lange vakter. 24 av disse jobber innenfor helse og omsorgs- og spesialisttjenestene, hvor av 13 er i den prehospitaltjenesten. 12 i tekniske tjenester.

Faktaboks 2:

AML 10-12(4) <https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/lover/arbeidsmiljolooven/10/10-12/>
og 10-4 : <https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/lover/arbeidsmiljolooven/10/10-4/>

6. Jobber du i en deltvakt ordning?



Her svarer 78% at de ikke jobber i en deltvakt ordning. Når vi går inn i undersøkelse og ser på hva de som svarer «annet» ser vi at flere er usikre hva deltvakt ordning er.

Av de 346 som sier at de jobber i en deltvakt ordning kommer den største delen fra hele og omsorgstjenester/spesialisthelsetjenester, hele 273 medlemmer, der de aller fleste jobber innenfor sykehjem/institusjon, 46 innenfor skole/SFO/barnehage og 14 innenfor tekniske tjenester.

Faktaboks 3:

Fakta fra KS om deltvakt, kapittel 1. pkt 5.5

5.5 Delt dagsverk

Delt dagsverk benyttes kun i de tilfeller hvor det er nødvendig for å opprettholde en forsvarlig drift. Dersom delt dagsverk unntaksvis er nødvendig, utbetales 1 timelønn pr. arbeidsdag.

Hvis arbeidstakeren må møte fram flere enn 2 ganger hver arbeidsdag, er godtgjørelsen ytterligere 1 ½ timelønn pr. arbeidsdag.

Forutsetningen er at arbeidsdagen inklusive oppholdene og spisepausene strekker seg over 9 timer eller mer. Hvilepauser som anordnes i henhold til bestemmelsene i arbeidsmiljøloven eller etter arbeidstakerens ønske, regnes i denne forbindelse ikke som oppdeling av tjenesten

7. Jobber du i en ordning med beredskapsvakter?



89% av våre respondenter sier at de ikke jobber i en ordning med beredskapsvakter.

Av de 194 som sier at de jobber i en ordning med beredskapsvakter. Jobber 65 innenfor tekniske tjenester, 103 helse og omsorgstjenester/spesialisthelsetjenester, av de er det 22 fra sykehus/prehospitaltjenester og 13 i administrasjon/kontorfag.

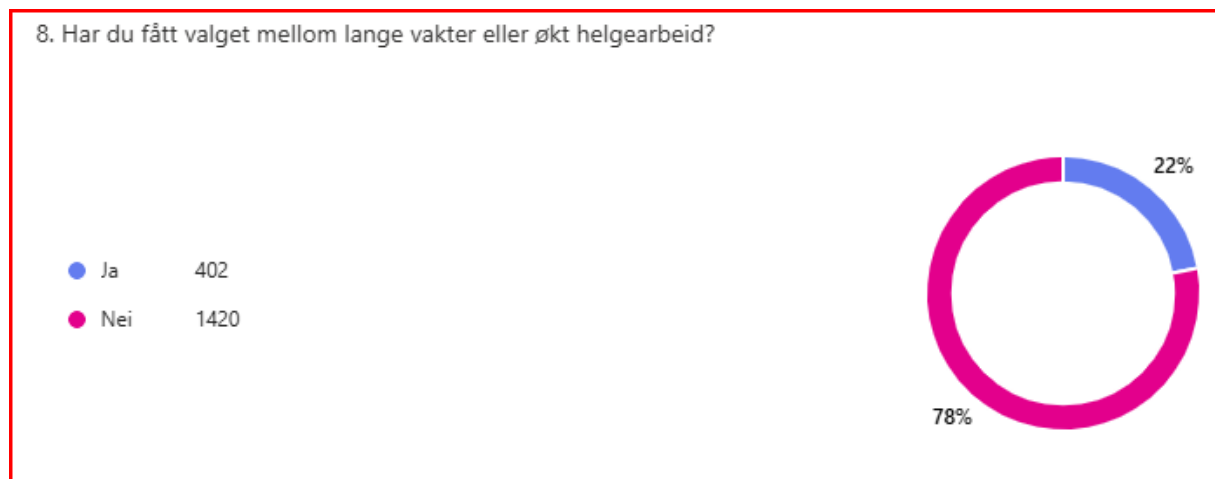
Faktaboks 4:

AML § 10-4-2 Alminnelig arbeidstid

<https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/lover/arbeidsmiljolooven/4/4-2/>

«Savner et tydeligere regelverk, enklere å tolke ved beredskaps vakt. Det er mange tusen som ikke har en god beredskaps plan fordi regelverket ikke er tydelig. Her må

8. Har du fått valget mellom lange vakter eller økt helgearbeid?



De som svarer ja, kommer i fra følgende yrkesfelt:

384 fra helse og omsorgstjenester/spesialisthelsetjenesten

6 fra tekniske tjenester

4 fra Kultursektoren

3 administrasjon/kontorfaglige tjenester

2 fra skole/SFO/barnehage

1 hestefagarbeider

1 industri

1 service

«Å jobbe langvakter er suverent. Gir mer fritid og fritid er kostbart»

«Jeg har ingenting negativt å si om langvakter. Tvert imot. Forutsigbarhet er stikkordet her, når vi er et fast team som jobber sammen (langvakt, helgene) er det enkelt og det går som smurt. Nyter fritiden de neste tre helgene»

«Ønsker en mer helsefremmende turnus. Slutt på aften-dag. Når man jobber helg at di to fridagene er samlet i ukedagene for å få «helg».

«Skulle gjerne prøvd ut 6-timers arbeidsdag»

«Synes 12.5 time på helg er for mye. Har bare 1 dag fri før D vakt på tirsdag»

«Ønsker ikke å ha langvakter i helgene, verken dag/ aften el nattevakter. Dette er det samme som å gå hver 2. helg egentlig, man går 2 helger på ei helg.»

«Ønsker heltid!!!»

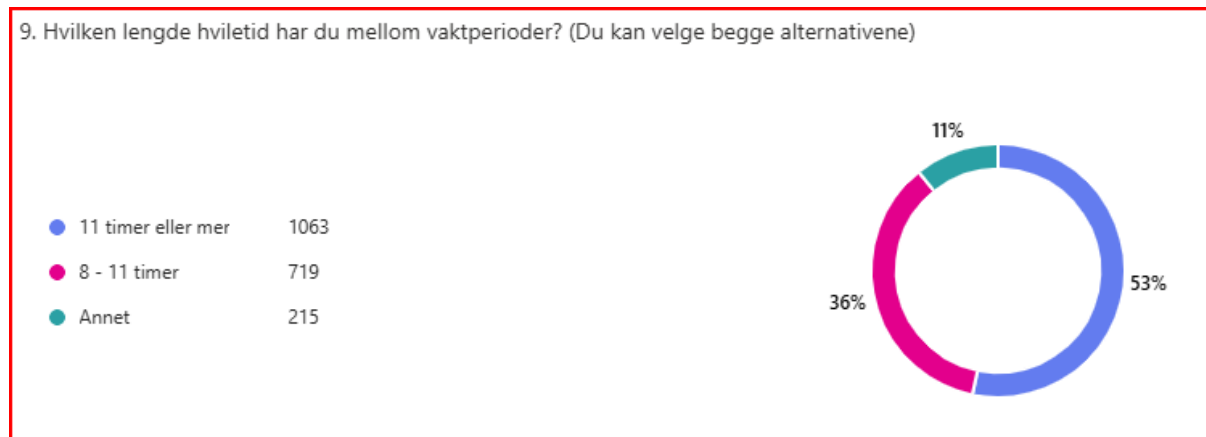
Faktaboks 5:

AML 10-10 <https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/lover/arbeidsmiljolooven/10/10-10/>
AML 10-8(4) <https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/lover/arbeidsmiljolooven/10/10-8/>

§ 10-8. Daglig og ukentlig arbeidsfri

- (1) Arbeidstaker skal ha minst 11 timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 24 timer. Den arbeidsfrie perioden skal plasseres mellom to hovedarbeidsperioder.
- (2) Arbeidstaker skal ha en sammenhengende arbeidsfri periode på 35 timer i løpet av sju dager.
- (3) Arbeidsgiver og arbeidstakernes tillitsvalgte i virksomhet som er bundet av tariffavtale, kan skriftlig avtale unntak fra bestemmelsene i første og andre ledd. Slik avtale kan bare inngås dersom arbeidstaker sikres tilsvarende kompenserende hvileperioder eller, der dette ikke er mulig, annet passende vern. Det kan ikke avtales kortere arbeidsfri periode enn 8 timer i løpet av 24 timer eller 28 timer i løpet av sju dager. Grensen på 8 timer gjelder ikke når arbeid utover avtalt arbeidstid (jf. § 10-6 første ledd) eller arbeid ved utkalling under beredskapsvakt utenfor arbeidsstedet er nødvendig for å unngå alvorlige driftsforstyrrelser. Ved virksomhet som ikke er bundet av tariffavtale, kan arbeidsgiver og arbeidstakernes representanter på samme vilkår skriftlig avtale arbeid i den arbeidsfrie perioden, når dette er nødvendig for å unngå alvorlige driftsforstyrrelser.
- (4) Arbeidsfri som nevnt i andre ledd skal så vidt mulig omfatte søndag. Arbeidstaker som har utført søn- og helgedagsarbeid, skal ha arbeidsfri følgende søn- og helgedagsdøgn. Arbeidsgiver og arbeidstaker kan skriftlig avtale en arbeidstidsordning som i gjennomsnitt gir arbeidstaker arbeidsfri annenhver søn- og helgedag over en periode på 26 uker, likevel slik at det ukentlige fridøgn minst hver fjerde uke faller på en søn- eller helgedag.
- (5) Departementet kan i forskrift fastsette en fordeling av fridøgnene som avviker fra reglene i fjerde ledd.

9. Hvilken lengde hviletid har du mellom vaktperioder? (Du kan velge begge alternativene)



1063 respondenter sier at de har 11 timer eller mer hviletid mellom vaktene, men like vel er det hele 719 som ligger mellom 8-11 timer.

Når en går inn hva som skuler seg i annet feltet er det ganske tydelig at ikke alle har forstått spørsmålet, og det i seg selv er noe som bør tas med i det videre arbeidet.

Faktaboks 6:

AML § 10-8. Daglig og ukentlig arbeidsfri

- (1) Arbeidstaker skal ha minst 11 timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 24 timer. Den arbeidsfrie perioden skal plasseres mellom to hovedarbeidsperioder.
- (2) Arbeidstaker skal ha en sammenhengende arbeidsfri periode på 35 timer i løpet av sju dager.
- (3) Arbeidsgiver og arbeidstakernes tillitsvalgte i virksomhet som er bundet av tariffavtale, kan skriftlig avtale unntak fra bestemmelsene i første og andre ledd.

Slik avtale kan bare inngås dersom arbeidstaker sikres tilsvarende kompenserende hvileperioder eller, der dette ikke er mulig, annet passende vern. Det kan ikke avtales kortere arbeidsfri periode enn 8 timer i løpet av 24 timer eller 28 timer i løpet av sju dager..»

Lenke: Dom Jäger-dommen (C151/02) se mer: <https://juridika.no/innsikt/kommentar-til-coca-cola-dommen-i-eidsivating-og-andre-nye-avgj%C3%B8relser-om-reisetid-som-arbeidstid>

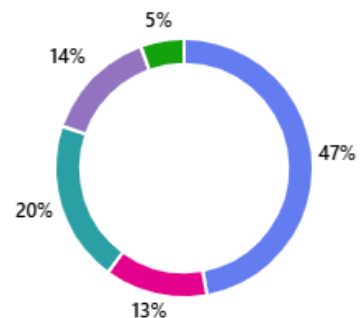
Rundskriv 2024 17 Inngåelse av tariffavtale etter aml. § 10-12:

<https://www.fagforbundet.no/a/382156/fagforeninger/nordland/aktuelt/inngaelse-av-tariffavtale-etter-aml.-10-12-4>

10. Har du utfordringer med søvn på grunn av vaktlengder eller mangel på hviletid?

10. Har du utfordringer med søvn på grunn av vaktlengder eller mangel på hviletid?

● Ingenting	859
● Svært lite	235
● Lite	369
● Mye	260
● Svært mye	99



Hele 40% av respondentene sier at de har utfordringer med søvn i større eller mindre grad.

«Jobber som brannkonstabel og er svært fornøyd med å jobbe døgnturnus. Men dette må sees i sammenheng med at vi

«Å gå fra seinvakt til dagvakt er vanskelig»

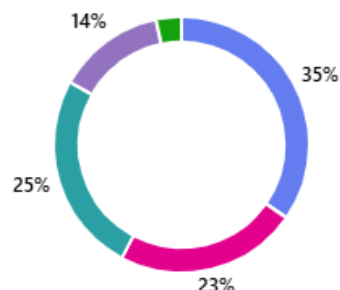
«Jobber 9,25 t bare natt. Jobber 3 av 6 helger. Max 5 netter på rad. I perioder eksisterer jeg mer

«Skiftet mellom aften til dag er vanskelig, med tanke på å få nok hvile»

11. Hvordan påvirker arbeidstiden kvaliteten på arbeidet du utfører?

11. Hvordan påvirker arbeidstiden kvaliteten på arbeidet du utfører?

● Ingenting	632
● Svært lite	420
● Lite	463
● Mye	249
● Svært mye	58

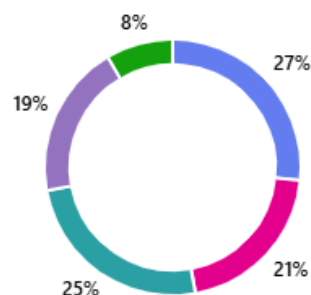


Ifølge undersøkelsen så mener et stort flertall, 86 %, at arbeidstiden ikke påvirker kvaliteten i jobben de utfører.

12. Opplever du at arbeidstiden påvirker balansen mellom arbeid og fritid?

12. Opplever du at arbeidstiden påvirker balansen mellom arbeid og fritid?

● Ingenting	485
● Svært lite	374
● Lite	455
● Mye	354
● Svært mye	154



73% av de som har svart sier at arbeidstiden ikke påvirker balansen mellom arbeid og fritid. Mens 27% mener den påvirker mye til svært mye

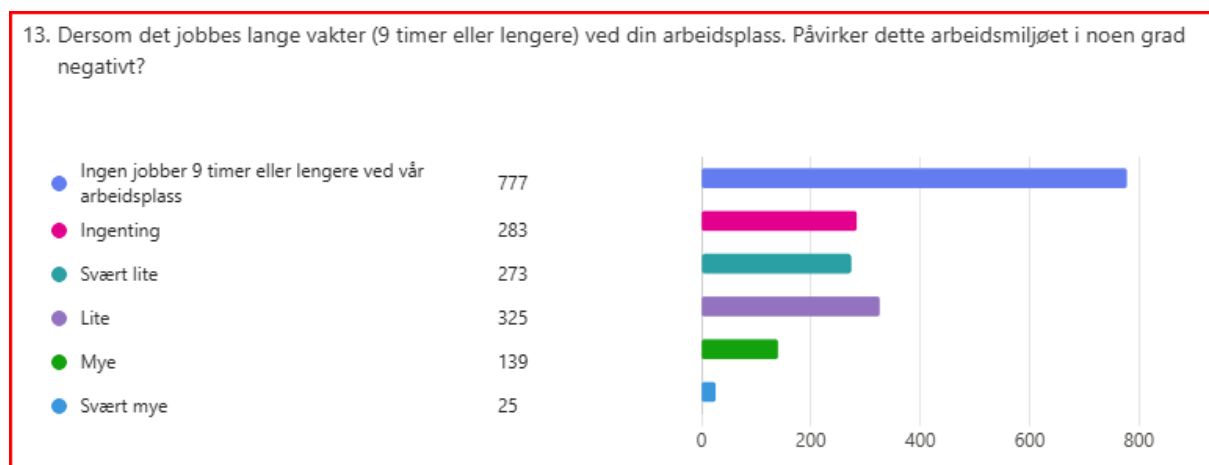
«Vi har laget ny grunnturnus og fått tilpasset turnusen for hver enkelt person. I tillegg har vi årsturnus der vi plottet inn fri dager og seniordager. Alle er svært fornøyde»

"Belastende med jobb annenhver helg. Fungerer som en regel i min kommune når du jobber som helsefagarbeider.

Stressende med lite hviletid sein/tidlig. Påvirker søvnkvalitet og overskudd negativt."

«Starter nå med 6 timers vakte, dette er ikke populært da det utløser mindre fridager. Lang vakt er bare natt som varer fra 21.45 til 07.45. Ca.»

13. Dersom det jobbes lange vakter (9 timer eller lengere) ved din arbeidsplass. Påvirker dette arbeidsmiljøet i noen grad negativt?

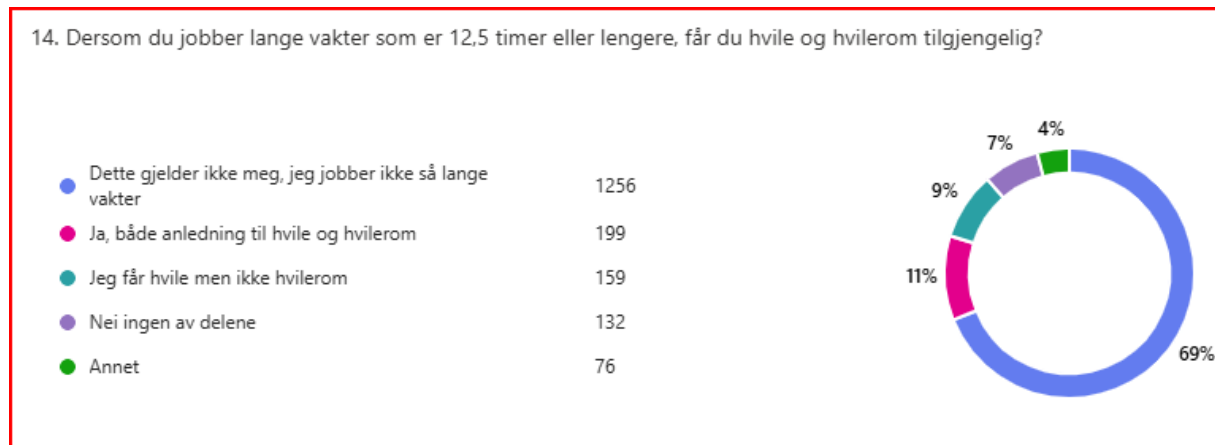


Av de dette gjelder mener 598 at det påvirker arbeidsmiljøet i noen grad, 164 mener det påvirker mye eller svært mye.

Her opplyser 43 % av alle som svarte at ingen på deres arbeidsplass jobber 9 timer eller lengre

"Ikke fornøyd med økt helgetimer, dette burde være valgfritt ut fra kompensasjon og hvor man er i livet (små barn osv.)
- opplever at pleiere som ønsker mye langvakter yter mindre på jobb. Belastningen blir større på de som går 7,5 timer. Dette blir feil da alle har like mange timer i året de må jobbe.

14. Dersom du jobber lange vakter som er 12,5 timer eller lengere, får du hvile og hvilerom tilgjengelig?



69% av de som svaret sier at de ikke jobber så lange vakter.

Av de som gjør det dette gjelder sier 199 at de både har hvile og hvilerom. 159 får hvile, men har ikke tilgang til hvilerom. Hele 132 har ikke tilgang til hverken hvile eller hvilerom.

Faktaboks 7:

AML § 4-4. Krav til det fysiske arbeidsmiljøet

- (1) Fysiske arbeidsmiljøfaktorer som bygnings- og utstyrsmessige forhold, inneklima, lysforhold, støy, stråling o.l. skal være fullt forsvarlig ut fra hensynet til arbeidstakernes helse, miljø, sikkerhet og velferd.
- (2) Arbeidsplassen skal innredes og utformes slik at arbeidstaker unngår uheldige fysiske belastninger. Nødvendige hjelpemidler skal stilles til arbeidstakers disposisjon. Det skal legges til rette for variasjon i arbeidet og for å unngå tunge løft og ensformig gjentakelsesarbeid. Ved oppstilling og bruk av maskiner og annet arbeidsutstyr skal det sørges for at arbeidstaker ikke blir utsatt for uheldige belastninger ved vibrasjon, ubekvem arbeidsstilling o.l.
- (3) Maskiner og annet arbeidsutstyr skal være konstruert og ha nødvendige verneinnretninger slik at arbeidstaker er vernet mot skader.
- (4) Innkvartering som arbeidsgiver stiller til rådighet for arbeidstaker skal være forsvarlig utført, innredet og vedlikeholdt. Eventuelle husordensregler skal fastsettes i samråd med representanter for arbeidstakerne.

Faktaboks 8:

Rundskriv 2024 17 Inngåelse av tariffavtale etter aml. § 10-12:

<https://www.fagforbundet.no/a/382156/fagforeninger/nordland/aktuelt/inngaelse-av-tariffavtale-etter-aml.-10-12-4>

15. Opplever du å få forskjøvet arbeidstid/forskyvning av opprinnelig vakt til ny arbeidstid?



Over halvparten, 62%, av de som har svart på undersøkelsen sier at de opplever å få forskjøvet arbeidstid/forskyvning fra opprinnelig arbeidsplan. Over 50% av de som svarer at de opplever forskyvninger har en stor grad av forskyvninger.

Antall forskyvninger totalt	Hvor mange opplever forskyvninger
1-3	448
4-6	245
7-12	144
13 eller fler	111

Her viser det seg at den største andelen av forskyvninger skjer i helse-omsorgstjenestene (296 svar) men også skole/SFO /barnehager er godt representert (204 svar)

Det som kanskje overrasker oss mest, er bruken av forskyvninger innenfor skole/SFO /barnehage. Og da spesielt når vi ser på antall forskyvninger som man opplever. Fra alternativet med 7 forskyvninger og oppover ser en merkbar forskjell 50% av de som svarer opplever dette, sammen lignet med hele-omsorgstjenesten hvor ca. 20% opplever det sjiktet.

Av de 204 som svarte at de opplever forskyvninger fra opprinnelig arbeidsplan og som jobber i skole/SFO/barnehage opplyser, får vi frem disse tallene:

Antall forskyvninger skole/SFO/barnehage	Hvor mange som opplever dette
1-3	59
4-6	43
7-12	40
13 eller fler	62

Når vi da ser på de samme tallene innenfor helse- omsorgstjenestene hvor vi hadde 667 svar, ser vi en klar forskjell på hvor ofte de opplever forskyvninger.

Antall i helse-omsorgstjenestene	Hvor mange som opplever dette
----------------------------------	-------------------------------

1-3	348
4-6	187
7-12	94
13 eller fler	38

Når vi går inn for å sjekke om det er noe mønster hvor forskyvninger blir benyttet, er det ikke det. Det er fordelt gjevt innenfor tjenestene og heller ingen peker seg mer ut enn andre, når man tar størrelsen i betraktning.

«Det blir heller ikke satt av tid til plantid og skriving av avvik. Så dette blir bortprioritert. Fordi vi må gjøre dette samtidig som vi er sammen med barna»

«Får ingen kompensasjon for forskjøvet arbeidstid. Blir pålagt å skifte vakt, hvis det er nødvendig.»

«Siden jeg jobber i barnehage. Har vi til en viss grad faste vakter. Men det er så mye sykdom blant personalet at vi må flytte vakter på veldig kort varsel for å dekke opp dagen. Ofte samme dag. Men vi har fått beskjed om at vi ikke har rett på noe ekstra betaling for dette. Siden vi jobber bare dagtid. «

Faktaboks 9:

AML § 10-3.Arbeidsplan

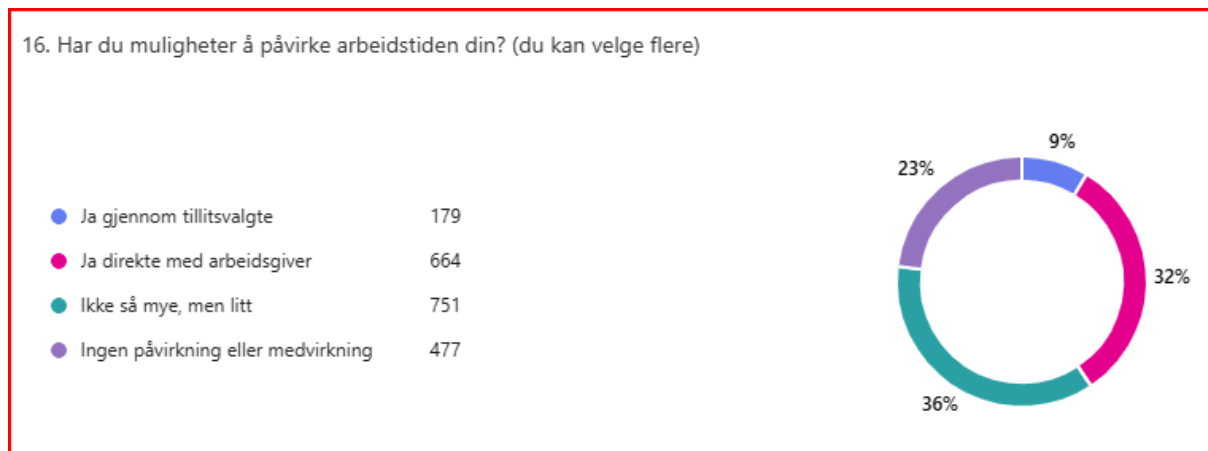
Dersom arbeidstakerne arbeider til ulike tider på døgnet, skal det utarbeides en arbeidsplan som viser hvilke uker, dager og tider den enkelte arbeidstaker skal arbeide. Arbeidsplanen skal utarbeides i samarbeid med arbeidstakernes tillitsvalgte. Dersom ikke annet fremgår av tariffavtale, skal arbeidsplanen drøftes med arbeidstakernes tillitsvalgte så tidlig som mulig og senest to uker før iverksettelsen. Arbeidsplanen skal være lett tilgjengelig for arbeidstakerne.

Faktaboks 10:

Denne faktaboksen er et eksempel fra HTA i KS kapittel 1 punkt 6.8. Det er viktig at du sjekker din HTA der du jobber.

6.8	Forskjøvet arbeidstid	
6.8.1	Når partene lokalt er enige om å forskyve arbeidstiden, betales 50 % tillegg for den tid som faller utenom vedkommendes ordinære arbeidstid. Varsel om forskjøvet arbeidstid skal så vidt mulig gis 3 dager i forveien, og aldri mindre enn 1 dag i forveien. Hvis en arbeidstaker pålegges forskjøvet arbeidstid samme dag eller natten etter at vedkommende har hatt alminnelig arbeidstid, betales som for overtid inntil arbeidstidens begynnelse neste dag. Medfører forskjøvet arbeidstid overtidsarbeid, gjelder bestemmelsen i §§ 6.5 og 6.6.	
6.8.2	Forskjøvet arbeidstid foreligger ikke hvor det på grunn av forholdene etter drøftinger, jf. punkt 4.5, er fastsatt en særskilt inndeling av arbeidstiden for enkelte arbeidstakere, jf. arbeidsmiljøloven §§ 10-3 og 10-5.	
6.8.3	Oppnås ikke enighet om forskjøvet arbeidstid, skal arbeidet igangsettes, og tvisten kan forelegges KS og vedkommende forbund.	

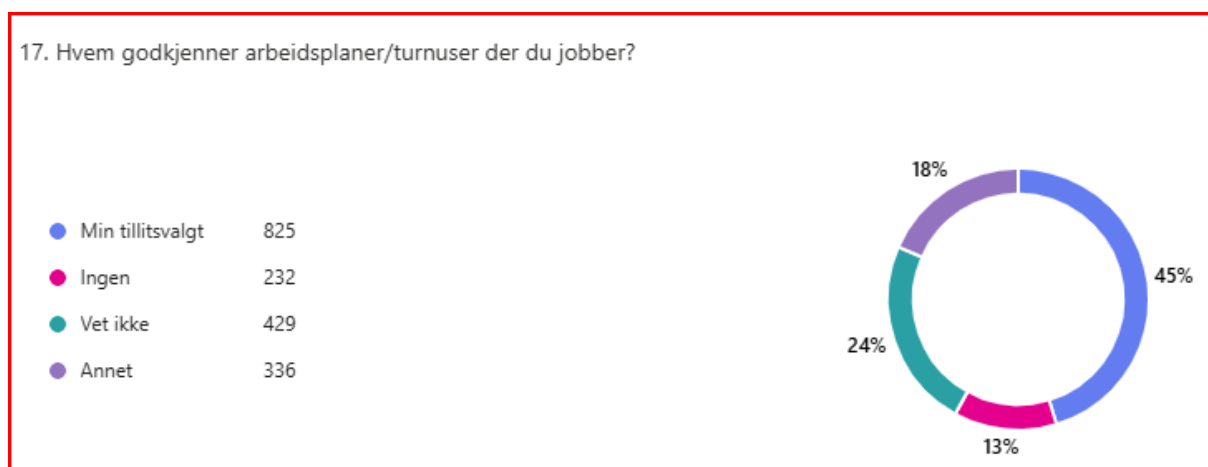
16. Har du muligheter å påvirke arbeidstiden din? (du kan velge flere)



Vi registrerer at det er et flertall av respondentene som sier at de har liten eller ingen påvirkning av arbeidstiden sin.

På den andre siden sier et stort flertall at de har/får påvirke arbeidstiden direkte med arbeidsgiver

17. Hvem godkjenner arbeidsplaner/turnuser der du jobber?



Over halvparten av de spurte sier det er andre enn tillitsvalgte som godkjenner arbeidsplaner /turnuser på sin arbeidsplass. Ifølge svarene er det hele 429 som ikke vet hvem som godkjenner arbeidsplanene. Det kommer også frem at det er arbeidsgiver som gjør dette.

I alternativet annet finner vi at 189 av de om svarer opplyser at det leder som godkjenner turnus.

I vet ikke gruppen er det hele 182 fra heles og omsorgstjenester/spesialisthelse tjenester som ikke vet hvem som godkjenner arbeidsplaner.

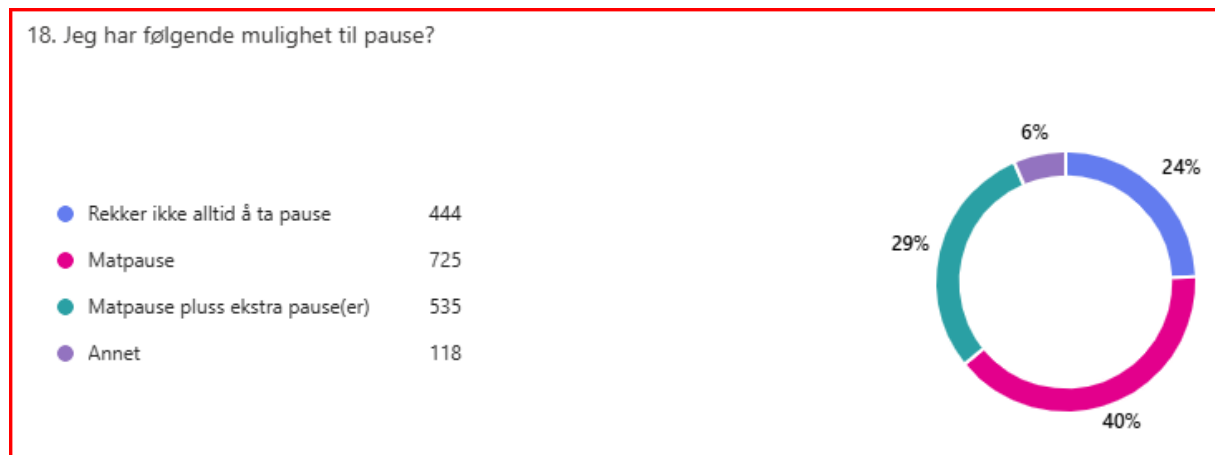
129 fra skole/SFO/barnehage svarer det sammen. Innenfor tekniske tjenester når vi også ta med renhold er det 61 som ikke vet hvem som godkjenner arbeidsplaner.

Faktaboks 9:

AML § 10-3 Arbeidsplan.

«Dersom arbeidstakerne arbeider til ulike tider på døgnet, skal det utarbeides en arbeidsplan som viser hvilke uker, dager og tider den enkelte arbeidstaker skal arbeide. Arbeidsplanen skal utarbeides i samarbeid med arbeidstakernes tillitsvalgte. Dersom ikke annet fremgår av tariffavtale, skal arbeidsplanen drøftes med arbeidstakernes tillitsvalgte så tidlig som mulig og senest to uker før iverksettelsen. Arbeidsplanen skal være lett tilgjengelig for arbeidstakerne»

18. Jeg har følgende mulighet til pause?



Til tross for at et stort flertall av våre respondenter sier at de har matpause og ekstra pauser, er det bekymrende at så mange som 444 sier at de ikke alltid rekker å ta pause. De aller fleste av disse jobber innenfor Helse- og omsorgstjenester/spesialisthelsetjenesten. Det er også en del innslag fra de som jobber i skole/sfo/barnehage, 67 stykk melder dette.

«Jobber i en barnehage der vi jobber 7,5 timer med betalt pause siden det kan hende vi ikke får full pause eller pause i det hele tatt, veldig fornøyd med denne ordningen»

«Pauser eksisterer ikke på vår arbeidsplass. Arbeidsgiver har ikke lagt til rette for at ansatte kan ta pauser. Selv om det hadde vært lagt til rette er det ikke alltid tid. Har for tiden ikke et egnet pauserom heller.»

Faktaboks 10:

AML § 10-9. Pauser

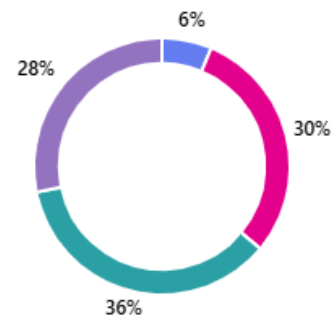
(1) Arbeidstaker skal ha minst en pause dersom den daglige arbeidstiden overstiger fem og en halv time. Pausene skal til sammen være minst en halv time hvis den daglige arbeidstid er minst åtte timer. Dersom arbeidstaker ikke fritt kan forlate arbeidsplassen under pausen eller der det ikke finnes tilfredsstillende pauserom, skal pausen regnes som en del av arbeidstiden. Når forholdene gjør det nødvendig, kan pausen forskyves.

(2) Når arbeidstaker arbeider mer enn to timer etter at den alminnelige arbeidstid er avviklet, skal arbeidstaker gis en pause på minst en halv time. Pausen regnes som en del av arbeidstiden. Pause som legges etter alminnelig arbeidstids slutt, godtgjøres som overtidarbeid, men regnes ikke med i det antall timer det er tillatt å arbeide overtid etter § 10-6. Når forholdene gjør det nødvendig, kan pausen kortes ned eller forskyves.

20. Hvor fornøyd er du med din arbeidstid?

20. Hvor fornøyd er du med din arbeidstid?

● Svært lite fornøyd	115
● Passe fornøyd	542
● Fornøyd	651
● Veldig fornøyd	514



64% er fornøyd eller veldig fornøyd med sin arbeidstid. De resterende 36% er svært lite eller passe fornøyd, det kommer ikke fram i undersøkelsen hvorfor de mener det.

77 av de som svarer at det er svært lite fornøyd med arbeidstiden kommer fra helse og omsorgstjenester/spesialisthelse tjenestene. 14 fra skole/SFO/barnehage og tekniske tjenester.

21. Andre kommentarer? (valgfritt å svare)

Sitat fra våre respondenter:

«Vi som arbeider skift/turnus skulle ikke være omfattet av 37,5 timers uke. Vi burde heller ha max lengde på arbeidsperioden. Med dagens opplegg kan du jobbe f.eks torsdag til søndag i ene uken for så å jobbe mandag til torsdag uken etter uten fritt. I tillegg burde det komme FORBUD mot springskift. Det ødelegger nattesøvnen før man starter springskift perioden, under og etter perioden. Dette har jeg selv erfart med 2 springskift i en turnusuke, og en kollega jobbet 6 springskift i løpet av like mange uker! Springskift ødelegger nattesøvnen mer enn nattskift. Det burde også være regulert bedre hvor mange springskift i en turnus periode.»

«Det oppleves et stort press for å få i gang lange vakter på min arbeidsplass, dette på tross av at vi mangler en vesentlig del av vår grunnbemanning. Ledelsen ser på lange vakter som en reddende engel i et arbeidsmiljø bestående av enormt tidspress, for mange pasienter pr

arbeider, for dårlig struktur i arbeidshverdagen og manglende lede evner hos leder. Om dette tvinges inn hos oss vil tjenesten kollapse totalt, en hjemmetjeneste som vår er ikke rustet for fremtidens pasienter og pasient trykk, og dette ser man oftere og oftere rundt om i hele landet. Det å gjøre folk utbrent for å redde en kommune økonomi, eller dårlig styring er å leke med hver enkelte ansatt sine liv og familier. Her bør fagforbundet være på ballen tidlig»

«Som administrativ ansatt fant jeg undersøkelsen vanskelig å svare på, men det kunne vært interessant med lange vakter eventuelt arbeid i kombinasjon med hjemmekontor også for administrativt ansatte.

Jeg har sagt ifra ønsker ikke lange vakter. Blir sliten av langvakter og klarer ikke å yte så mye etter har vært 8 timer på jobb. Håper lange vakter blir tatt bort verken vi eller brukere har goder av dette og får ikke gjort så mye mer med brukerne. Selvfølgelig dem som syns det er fint med langvakter.»

» At ha kveldsvakt før dagvakt kan påvirkes hviletiden, slik at kveldsvakt, dagvakt, kveldsvakt og dagvakt, selv om hviletiden er 10 timer, men faktisk hviletid eller søvntiden reduseres på grunn av tid til å slappe av etter jobb og være bekymre for å stå opp tidlig for å jobbe neste dag kan påvirkes søvntiden. På jobben har vi kveldsvakt før dagvakt flere ganger som bekymret!" Er fornøyd med at arbeidsgiver, lager turnus med fulle vakter, ikke så fornøyd med at de bruker mot oss at vi ikke ønsker langvakt på helg. Hvis vi ikke går langvakt, må vi gå annenhver helg.»

Sluttord

Undersøkelsen viser hvor krevende arbeidstid er for den enkelte, men også hvordan arbeidstid er et utfordrende felt som forhandlingskort av både arbeidstakere og arbeidsgivere for å få det beste resultatet for den enkelte.

Vedlagt rapporten er et omfattende dokument med sitater som medlemmene i Fagforbundet Nordland har lagt ved svarene sine. Disse sitatene kan sammenfattes i følgende punkter:

1. Fleksitid og arbeidstid:

- Mange ansatte har fleksitid og jobber vanligvis fra 08:00 til 15:30.
- Noen opplever forskjøvet arbeidstid ukentlig på grunn av personalmangel.

2. Helgearbeid:

- Det er et ønske om å redusere helgefrekvensen, slik at ansatte jobber hver tredje helg eller sjeldnere.
- Langvakter på helg er ønsket av noen for å få lengre friperioder.

3. Arbeidsmiljø og ledelse:

- Det er rapportert om dårlig arbeidsmiljø og lite støtte fra ledelsen i enkelte kommuner.
- Noen ansatte føler at de ikke får tilstrekkelig pauser eller hviletid.

4. Turnus og vaktordninger:

- Flere ansatte ønsker mer forutsigbare og komprimerte turnuser.
- Det er utfordringer med overgang mellom kveldsvakt og dagvakt, som påvirker søvn og fritid.

5. Underbemanning og arbeidsbelastning:

- Underbemanning fører til at ansatte må jobbe ugunstige vakter og overtid.
- Det er et ønske om flere ansatte for å redusere arbeidsbelastningen.

6. Spesifikke ønsker og forslag:

- Noen ønsker kortere arbeidsdager, spesielt i barnehager, for å redusere belastningen.
- Det er forslag om å tillate 100% nattestillinger for de som ønsker det.

7. Andre kommentarer:

- Det er et ønske om bedre tilrettelegging for pauser og hvilerom.
- Noen ansatte opplever at de ikke får tilstrekkelig oppfølging fra fagforbundet.

Fagforbundet Nordland vil gjennom rapporten følge opp og fremme helsefremmende arbeidsplasser med ei arbeidstid å leve med. Det vil være avgjørende at tilstrekkelig bemanning og kvalitet alltid er noe av de viktigste for å lykkes.

Vedlegg med «Andre kommentarer»

Her er kommentarene som er kommet inn utenom de som allerede er gjengitt i rapporten.

- Jobber hverdager 08-15
- De fleste spørsmålene var rare fordi jeg jobber fleksitid, men stort sett 0800-1530
- Har fleksitid.
- Opplever forskjøvet arbeidstid hver uke gjennom hele året. Pga lite sykepleiere må en ofte endre arbeidstid for at det skal være spl på vakt.
- Stor grad av medvirkning og innflytelse på egen arbeidstid. Har selv søkt jobben jeg har, og økt press i høysesong var kjent da jeg søkte.

- Synes forbundet jobber for lite med å få ned helgefrekvensen. Ønsker det blir satt inn støt for at helsefag får jobbe hver 3dje helg eller mindre. Kan godt jobbe med hink.

- Sortland kommune har et stort arbeidsmiljø problem ifht øverste ledelse.
- Har flek
- Søvn og fritid påvirkes av overgang mellom kveldsvakt til dagvakt
- Dårlige, få hjelpemidler.
- Vaktordningen vi har er 1 uke på vakt fra onsdag til onsdag hver 6.uke. Ellers jobber vi vanlig arbeidstid fra 07:30 til 15:00
- Så diisse spørsmålene er vel egentlig ikke aktuelle for meg.

- Jobber 37,5 timers uke.
- Skulle ha vert mindre barn pr ansatt i bhg, for en større kvalitet i bhg for barn.

- Jeg er fornøyd med særskilt uavhengig stilling men det er et problem med underbemanning som gjør at jeg må jobbe mye ugunstige vakter og vaktlengder.

- Burde vært svaralternativ "vet ikke"/ "vil ikke svare"

- Langvakter på natt, uten hviletid, hver tredje helg er tøft og påvirker både helse, arbeidskapasitet og helse.

- Ganske fornøyd med min vaktordning, men kunne tenkt meg å kunne komprimert turnusen min mer, flere vakter på rad og flere timer i løp av en uke får å få lengre fri senere.

- Få per i dag ikke låv å ha fast mer enn 80% stilling på natt, dette fører til at man må hele tiden jage vakter og man aldrig får bli fulltids ansatt.
- Man blir også lønntaper og senere pensjonstaper, Her burde Fagforbundet tillatte at man kan jobbe 100% natt om man ønsker.

- Jeg jobber 90% stilling med 3 små barn og en mann som jobber turnus 4/4 jeg jobber hver 3 helg og har bare 6,5t vakter. Skulle helst hatt litt lengre vakter slik at man kan også ha litt mer fri til å være med sine
- Er stortsett veldig fornøyd med jobben min.
- Går alene med 1 bruker på ene plassen, 12 t pr vakt og ingen som kan avløse for pause. Andre arb.plass er vi 2 på 1, men rekker ikke ta ut pause/ikke egnet pauserom. Tar aldri ut pauser på ordinære ettermiddagsvakter (15-23).
- Jobber overtid og får dårlig betalt for det.
- Jobber som leder som må trå til ved fravær, npe som påvirker arbeidstiden min veldig ofte.
- Ønsker ikke helger med 12,5 timer, men tilbake til 7,5 timers arb helg.
- Min turnus er 4 nattevakter går av f.eks tirsdag morgen så på igjen torsdag og fredag på dagvakt. Så 4 nattevakter igjen fra mandag. Etter helga 2 dagvakt er og så 2 dager fri før 4 nattevakter...sån går turnusen. Sku ønske det var mere fri etter nattevaktene. Evt at nattevakter bare gikk natt.
- Jeg er opptatt av at man har respekt for sin arbeidsgiver. Tenk økonomi og effektivitet som om man var i en privat bedrift.
- Overgang mellom aften og dag vakt. spesielt når det blir flere slike i en uke
- Ønsker å jobbe langvakter på helg for å unngå ekstra helger med arbeid i turnusen. Har siden Covid i 2020 frem til nå jobbet mye doble vakter og mener dette vil fungere utmerket siden disse vaktene ikke har vært planlagt, men at langvakter vil vært mindre belastende på den måten. Da går det heller ikke på bekostning av oftere helge intervall og man får større frihet på helg.
- Jobber bare natt.
- Vi har vakter fast i turnus som kun er på 5 timer (17-22) dette resulterer i korte dager på jobb og mange flere dager man må jobbe i turnus.
- 7,5 time høres kanskje ikke lenge ut. Men når man jobber i barnehagen så blir man kjempe sliten. E føler at e bruker opp all energien e har når e e på jobb. Det går utover fritiden. Har ikke energi til å være sosial eller gjøre noe som helst etter jobb. Blir bare liggende på sofaen de fleste dagene
- Har forsøkt å melde til forbundet i 2020 men det var dårlig oppfølging. Har nå sluttet i kirken men ønsker å gi denne tilbakemeldingen da jeg vet at holdningen til arbeidstid for kirketjener/kirkegårdsarbeidere ikke har endret seg
- Jobber på natt.

- Har veldig liten tid til pauser. Utrulig sjelden at jeg sitter mer enn 10 minutter. Ved vakter på 12,5 time har jeg mulighet for 1 time pause og den får jeg som regel tatt.
- Opplever et stadig økende press om å jobbe mere helg, det er mer og mer kaos på jobb. Mangel på folk, stadig nye folk
- Mangel på en god pause og hvilerom gjør at pausene jeg har ikke blir optimal.
- Burde vært mulig å velge ikke relevant på flere spørsmål.
- Har ikke beredskapsvakt, men er likevel beredt til å jobbe i krisesituasjoner der min kompetanse trengs.
- Sjelden pause sammen med de andre. Så har pause alene.
- Jeg er ikke enig i turnusen/vaktplanen. Gått fra 3.helg til vaktplan 4.helgearbeid. Ut av turnus fra 1.12.24.
- Mye støy og hardt fysisk arbeid sliter på alle ansatte. 6 timers dager hadde hjulpet mye på syke fravær og helse.
- Jobber kun dagtid
- Jobber natt (9timer), så enkelte spørsmål var vanskelig å svare på.
- Hviletid mellom vaktene er for kort da man går hjem 2230 å skal på ny vakt med oppstart 0745. Samt å jobbe annenhver helg gjør at jeg ikke har fritid sammen med familie og venner som derav gjør at jeg ser meg etter ny jobb, selv om jeg trives godt på min arbeidsplass. Det synes jeg er veldig synd.
- Dette handler jo mest om helse
- Skulle gjerne prøvd ut 6-timers arbeidsdag
- Har flexitid
- For de som ikke jobber turnus, så skulle det ha vært fri på julaften
- Er fornøyd med langvakter og synes vi har for lite av dette. Bare lørdag og søndag. Tidligere hadde vi langvakter i uka også. Bra for oss som ville ha mulighet til lengre friperioder. Dette har arbeidsgiver valgt å ikke videreføre.
- Jobber alene på en øy, med ansvar for teknisk, vann og avløp, bygg, og det som ellers kommer under kommune sektor
- Veldig fravær av leder, samt for lite tid til beboere (det blir mer og mer bare oppbevaring. Dårlig miljø på jobb).
- Har ikke mulighet til å avvikle pause på min jobb da ingen kan avløse oss til det. Alle måltid og "pauser" foregår inne hos beboer eller på rapportrommet rett utenfor, men da har vi døren inn til beboer åpen så vi kan følge med di derfra. Har ikke mulighet til å lage middag, mat kan kun varmes i mikro som er kjøpt av oss personal da vi ikke hadde noe oppvarming tilgjengelig
- Opplever at forbundet er lite fleksibel ved inngåelse av avtale om arbeidstid. Det påvirker meg negativt.

- Jobber på natt, og som oftest alene. Da blir timene på vakt ekstra lange. Føler også at jeg ikke er en del av det gode arbeidsmiljøet, da jeg kun ser mine kolleger ca 15 min ved vaktbytte og rapport.
- Jobber på Korttidsplass som nå føles som et sykehjem lite personale og vi springer mye..
- Ønsker å ha lengre vakter å mere fri i turnus.
- Jeg er glad at jeg har jobb.
- Ønsker langvaks turnus.
- Obs. Nattstilling. Blir litt annet enn det dere spør etter her!
- Å jobbe langvakter er suverent. Gir mer fritid og fritid er kostbart
- Noen av spørsmålene er ikke relevant i fjt tjenesten jeg jobber i.
- Jobber som teknisk sjef og deltar i vaktordning innen brann. Nå har politikere i kommune fjernet vaktordning på grunn av økonomi.
- Ønske om å gå tilbake til turnus med arbeid hver tredje helg
- Jobber 3 delt turnus, med 3 helger på 12 uker, 2 av disse er 12,5 timers vakter lørdag og søndag, + nattevaktshelg med 9,20 t. Kommer dermed ikke inn under arbeidstidsnedsettelse på 33,6 t uke. Helgetimer skulle vært gjennomsnittsberegnet, og ikke bare om man går hver 3 helg. Har mange nattevakter, og kveldsvakter.
- Jobber i bhg og ønsker 6 timers arbeidsdag. Veldig utfordrende jobb og belastning. Mye sykemeldinger og tror 6 t dag kunne hjulpet på det
- Går i 100%.
- Føler jeg er sliten hele tiden når man går fra ettermiddag vakt til tidlig vakt.
- Arbeider dagtid
- Ønsker langvakter i uken
- Jobber mye natt hver annen helg, helg består av 36 timer arbeid. Der etter har aften valter lite fri innimellom. Ønsker å ha rene nattevakter fordi aften vakter påvirker min arbeidskraft. Blandingen av natt med g aften påvirker min døgnrytme og klarer ikke å tilpasse med hvile og søvn. Har ikke hvilerom eller hvile stol tilegnetlig. Ingen pusser heller.
- Mye sykefravær i barnehage, så 6 t arbeidsdag hadde vært interessant å prøve ut.
- Jobber som pensjonist i en 0% stilling. Arbeidsplass er en liten øy hvor vi er nødt til å ha delte vakter. Det er ingen problem for de som jobber her.
- Ulempe med delte vakter er en logisk følge av den lokale situasjonen og vi får kompensert i lønn.
- Kunne tenkt meg å øke kveldsvakta med 1 time, fra 6 timer til 7 timer.
- Jobben er fin , men ofte føler meg seg opp spist av jobben spesielt hvis man følge et barn.
- Skjemaet var i grunnen mest tilpasset ansatte i helse?
- Skulle virkelig ønske at vi som jobber i barnehage kunne hatt mulighet for å jobbe seks timers dag eller jobbe 80 prosent med full lønn. Det er forferdelig slitsomt å jobbe hele

dager hele uken og all støy og bråk vi omgir oss med sliter på mentalt. Det er stor mangel på personale hele tiden pga høyt sykefravær og det sliter voldsomt på oss som hele tiden blir igjen.

- Eneste ansatt, bestemmer det meste selv. Fordeler og ulemper, men ikke den vanligste arbeidssituasjonen
- Med det arbeidspresset vi har der det stadig er mangel på personale skulle jeg ønske at arbeidstiden ble fra klokken 09:00 til 15, slik at det hadde vært åpent i kjernetiden.
- Det blir ofte leid inn ufaglærte, slik at mine arbeidshelger med 7,5 t fre og lør, søn 12,5 timers skift er det bare meg med medisinkompetanse. Veldig slitsomt med ansvar for 16 beboere. Kan ikke forlate avd(pause da det ikke er flere med medisin kompetanse. Har tatt dette opp mange ganger, men leder for vikarbase tar ikke hensyn til dette.
- Jobber annenhver lørdag, dvs at jeg jobber 6 uker annenhver uke. Jeg synes det er for mange dager på jobb (11 dager på jobb og bare 3 dager fri per 2 uker).
- Jobb ofte i lunsjen , men har ikke betalt lunsj . Kort hviletid mellom aften og dagvakt
- I barnehage praktiseres ikke forskjøvet arbeidstid når vaktene våre blir endret. Opplever å bli oppfattet som «vanskelig» når jeg sier fra om det. Lederne mener det kun skal praktiseres der man jobber turnus.
- Det er slitsomt å ha vikarbyrå inne helle tiden, siden man må ha opplæring på nye ansatte hver 3 mnd.
- Har det utmerket
- Vi har ikke innarbeidet rutine for hviletid ved mye overtid hvor det blir lite tid til søvn mot neste arbeidsdag.
- Jobber natt i hjemmetjenesten, timene per vakt er alltid 10 timer, turnus er laget etter mitt ønsket
- Skulle selvfølgelig ønsket 6 timersdag
- Vi jobber i et nesten nybygget sykehjem hvor det ikke er personaltoalett og spise/pause/vaktrom i avdelingen, dette er et stort savn. Vi har "okkupert" et handicaptoalett som var tiltenkt pasientene på stua som vårt personaltoalett, dette blir også brukt som gjestettoalett. Vi må spise lunch sammen med pasientene/beboerne når de ikke spiser. Det føles ugunstig og i noen tilfeller direkte uheldig da noen beboere ikke forstår hvorfor vi spiser og ikke de får mat.
- Jobber dagtid med mulighet for flex.
- Savner et tydeligere regelverk, eklere å tolke ved beredskaps vakt. Det er mange tusen som ikke har en god beredskaps plan fordi regelverket ikke er tydelig. Her må det ordnes opp av fagforbundet å få dette på dagsorden.
Blir gjerne med i ei gruppe rundt dette temaet. Mvh Inge Sveli
- Får ikke fulgt barn over tolv år til lege/tannlege uten trekk i lønn.
- Ønsker eget nattevakts rom der vi kan ha våre ting stående og kan låses av. Og at ingen andre har tilgang noe vi ikke har i dag, sitter på en fellesstue for alle
- I tillegg til vaktordning har ansatte gjennom flere år ekstremt mye overtidsjobbing. Stort sett daglig jobbes det overtid for flere ansatte i tjenesten

- Har jobbet som Helsefagarbeider i 32 år og 8 mnd i samme kommune
- Jobber ikke vakter, men har så godt som aldri normal arbeidstid. Mye overtid pga underbemanning hele året.
- uke vakt der vi kan risikere over 100 timer overtid i uka er uholdbart
- Jobber bare dagtid.
- Vi jobber 7 timer og har sjelden mulighet til lunsjpause. 6 effektive timer+ fakturering journal skriving, annet siste timen om tid
- For mange kveldsvakter. Skulle vært tilrettelagt turnus for seniorer. (de over 60 år)
- Ønsker 100% stilling.
- Det er pause rom der men det brukes også som møterom. Å da kan det ikke regnes som et pauserom
- Hadde ikke klart å stå i jobben om vi skulle ha 7,5t arbeidsdag
- Friperioder er sårt tiltrengt
- Skulle gjerne vært i en langvarig ordning.
- Vi har aldri hadde noen juleturnes, så ofte er det di samme som jobber julaften, 1. og 2.juledag flere år på rad. Å noen er heldig og slipper unna nesten hvert år
- Utfordringene i Lødingen er mye overtid, langt utover det lovlige. Noen har oppimot 500 timer, flere har mellom 2-300 timer overtid. Omsorgen for ansatte er ikke bra.
- Lite relevant
- Det som plager meg med min arbeidsplass er at vi må jobbe annenhver helg, med mindre vi jobber langvakt hver tredje helg, noe jeg ikke er interessert i. Dette har blitt tatt opp med leder flere ganger at vi ikke synes noe om å jobbe annenhver helg, men får beskjed om at det er for mange "store" stillinger i en "liten" bolig, så det lar seg ikke gjøre.
- Jobber ikke vakter, har fleksitid. Ordinær arbeidstid 8.00-15.45.
- Har ønsket å gå nattevakt i mange år, men det tas ikke hensyn til det.
- Leder har hos oss ordnet turnusen slik at det er færre aften-dag- vakter. Der er veldig bra! Men mange har ikke 100 % stilling, og må likevel påta seg ekstravakter som medfører mye aften-dag- vakter, samt flere dager sammenhengende jobb uten fri. Dette oppleves som slitsomt, fysisk og psykisk. Ønskelig med 100 % stilling, slik at fritid og personlig økonomi blir mer forutsigbart.
- Kunne tenkt meg langvakter i helg (12,5),for å få mindre antall helger i året .
- Jeg jobber annen hver helg. Er problemer med å få hver tredje helg pga for lite ansatte.
- Ikke til rette lagt pause rom for nattevakter, med gode stoler der vi kan slappe av mellom runder

- Fornøyd med arbeidstiden, men ikke ressurser og arbeidsmengde. Travel arbeidshverdag med samtidighetskonflikter nesten daglig.
- Lite tilrettelegging når det gjelder vakter. Og føler ledelsen prøver og lure oss npr det gjelder ekstravakter/forskyvningsvakter. Og de er ekstremt vanskelig når ansatte studerer med å tilrettelegge
- Års turnus ivaretar ikke oss som arbeidstakere. Den «låser» mulighet for fleksibilitet, og sikrer ikke nok fagfolk på jobb slik den var ment
- Vi som jobber med enkeltbarn på eget rom i skole/sfo jobber svært isolert hvor barnets brukertid ofte er vår arbeidstid, derfor har vi ingen mulighet til påvirkning av vakter. Ved sykdom blandt personalet går man ofte alt for mange timer alene, noen ganger uten mulighet for matpause. Opplever også at plantid, samarbeidstid og møter ofte blir nedprioritert fra ledelsen. Vi får heller ikke bestemme ferie eller avspasering selv.
- Jeg har ingenting negativt å si om langvakter. Tvert imot. Forutsigbarhet er stikkordet her, når vi er et fast team som jobber sammen (langvakt, helgene) er det enkelt og det går som smurt. Nyter fritiden de neste tre helgene :-)
- Jeg er svært fornøyd med nåværende arbeidsturnusen min da har vi mer stabilitet og kunne tilby mer kontinuerlig og effektivt tjenester til våre pasient/bruker. Har ikke lyst til å gjøre noen endringer.
- Av mange onder så velger jeg å jobbe 15 timers vakt i helgene, men har ikke pauserom, vi har en ond sofa på leders kontor som vi kan hvile på. Sliter mer med hviletid mellom vaktene, fra kveld til dag. Skulle ønske at vi gikk en type skiftordning, med 4 kveldsvakter og så fri før vi gikk over på dag.
- En del spørsmål som ikke var relevant for meg, som jobber 37,5t kontor.
- Vi har flexitid, noe som passer meg. Kjernetid mellom 6.30- 15.30. Har du hatt en dårlig natt , så kan du begynne 7.30. Vi kan også jobbe så vi får plusstimer og avtaler med nærmeste leder å få ta ut avspasering når vi f.eks må på julehandel i nærmeste by.
- Er pensjonist og jobber 3. Hver helg i boligen og litt ekstravakter.
- Ikke fast ansatt, må ta de vaktene jeg får.
- Ingen
- Skulle gjerne hatt kortere arbeidsdager, null energi etter endt arbeidsdag 7,5 t i barnehage
- Mulighet for hjemmekontor bør etterstrebes, dersom muligheten for dét er til stede.
- Får ikke dekt matpause. Og sjelden mulighet til å ha matpause i ro da vi driver en kafe.

- Lærere er pålagt flere arbeidsoppgaver innenfor samme tidsrammen vi har til rådighet. Det er ikke avsatt tid til samarbeid mellom pedagoger, fagarbeidere og assistenter. Det blir for tilfeldig når og hvor nødvendig og viktig informasjon skjer. Nedskjæringer i bemanningen, gjør også at enda flere arbeidsoppgaver, blir fordelt på dem som er igjen. Samtidig er arbeidsforholdene i undervisningssituasjonen blitt tøffere enn tidligere. Lærere blir i større grad utsatt for vold, drapstrusler og verbal sjikane, enn tidligere, noe som er svært belastende.
- Jobber på demens avdeling og må ta matpause på avdelingen
- Noen ganger er det ikke tid til overs, mens andre er det gid tid til pause og vel så det
- Jeg er fornøyd med å jobbe turnus og liker turnusordningen slik som den er i dag ved min arbeidsplass.
- Savner dag- og seinvakter, blitt mye mer trykka stemning på jobb og den psykiske helsa med lite søvn og lange arbeidsdager tar på
- Mitt problem er når turnus er slik at jeg går fra seinvakt og rett på tidligvakt neste dag. Kjenner at jo eldre jeg blir, jo lengere tid tar d før jeg «lander» etter jobb. Ønsker derfor mere samlede dagvakter og samlede aftenvakter uten disse springskiftene.
- Har bedt om endring, men er ikke blitt hørt.
- Jobber dagvakter og har fleksitid.
- Vi har foreløpig ikke fått tilbudet om langvakter, evt.helg. Ny turnus kommer etter nyttår med forslag og spørreundersøkelse. Kl skal fastsette vaktene. Noen har AB1 vakter (kl.13-22.15) nå.
- Syns det er svært tungt å ha kort bytt, fra aften til dag. Det blir lite søvn
- Jeg jobber nattevakt alene, varighet 10 timer.
- Det er tungt å jobbe kveld/tidlig vakt
- Skal inn i ny nattevaktturnus med max 3 netter, og mindre fritid mellom nattevaktøktene. Veldig spent hvordan dette vil påvirke meg når jeg er veldig fornøyd med min nåværende turnus med 4 og 5 vakter etter hverandre. Har lengre fri mellom øktene på min nåværende turnus enn turnusen jeg skal jobbe fra januar.
- Jobber delt vakt på helg. Dette for å slippe å jobbe 12,5 timers skift på helg, som ble for tungt for meg. Pga rygg og hofteslitasje.
- Er i 50 % stilling for meg går det fint med de 12.5 timers vaktene, men er sikkert stor forskjell når man er i større stilling.
- Har ti timers vaktlengde på natt som starter kl.22.00 -08.00. Synes at å slutte kl.08.00 på morgenen gjør at det er vanskelig å få sove med en gang man kommer hjem. vanskelig

fordi man har flere morgenstell om morgenen, noe som gjør at man blir litt oppjaget, og som igjen fører til stress.

- Får heller ikke nattillegget fram til kl.08.00, noe som føles urettferdig.
- Våken nattevakt til barn i private hjem. Er alene på vakt. Må være til stede hele vakten om noe skjer med barna. Foreldre sover, men kan tilkalles om det er kritisk. Foreldre har medisinsk ansvar.
- Fra Januar går jeg over i langvaktshelger. Får litt sammenhengende fridager da. Det har jeg lite av nå. Bare en dag i ny og ne. Tungvint. Så håper det blir bedre fra januar.
- Bruk av langvakter på helg burde ikke vært lov. Skjønner at helgekabalen må gå opp, men 12,5 timers vakter er å gå tilbake i tid mtp arbeidstid. Dessverre en trend at flere og flere sykehjem har denne ordningen, også utenom helg. For min del gjør det det yrket enda mindre attraktivt.
- Ønsker lengre nattevakter og flere på rad for lengre fri. Det er avgjort sentralt av fagforening at man kan kun jobbe 4 på rad, dette gjør at man må snu døgnet flere ganger og mindre friperioder. Veldig uheldig for helse og døgnrytme.
- Vi har fleksitid. Vanlig dagtid, ikke helger.
- Det oppleves at man mister fokus, ukonsentrert, hukommelsestap og tretthet ved langvakter over 12,5 t
- Har pause rom men blir oftest störd under matpausen
- Skulle gjerne jobbet lengre vakter
- Det hadde vært bedre å gå 8 timer på dag/aften i stedet for 7,5 timer. Dette hadde gitt seg utslag i mere fridager og hadde speilet samfunnet for øvrig. Dette kunne vært et ledd for å få ned sykefravær. Tror ikke på at du blir mere sliten av å gå en halv time ekstra kontra de fridagene dette har gitt.
- Flott at dere tar denne undersøkelsen. Jeg savner en bolk om overtid.
- Selv om jeg personlig fungerer med lange vakter, og en til en bemanning som kan gjøre det vanskelig med pauser, så har vi høyt sykefravær på boligen. Dette medfører ikke nødvendigvis forskyvning av vakt, men heller doble vakter og mye overtid på de som er igjen.
- Har 100% stilling. Ønsker kun å jobbe langvakter. Dette fordi fordelene er større i det daglige. Jeg får lengre friperioder i stedet for å jobbe dag/aften 5 dager i uka, og tiden som tilbringes på jobb ved langvakter gir større trygghet til pasientene da man har en rød tråd gjennom hele vakten.
- Har fått spørsmål tilbud om lokale forhandlinger på lønn, og krav er sendt inn, men etter det hører enn ikke noe.
- Hvorfor er kommunikasjonen så utrolig dårlig?
- Hadde vært veldig kjekt med 6 timers arbeidsdag uten å gå ned i lønn. Tror dette kunne fått ned sykefraværet/sykemeldinger på en slik arbeidsplass som vi har (barnehage) Ikke mye tid til pauser/avslapping foruten om matpause

- Jobber med renhold på sykehjem.
- Ferdig på jobb 22:30 og så opp til dagvakt kl 07:30 gjør det umulig å få nok søvn. Langvakter skulle blitt mye mer utbredt da det er mange som heller ønsker mer fri = mindre sykefravær. Arbeidshelg hver 2/3 helg er alt for mye, burde være hver 4 helg. Burde være lov å bytte bort vakter i alle høytidene, da noen ønsker fri og noen ønsker å jobbe. Burde gå an å jobbe i en ren dag eller aften-turnus. Mange ønsker å bare jobbe sent, og andre bare tidlig.
- Jobber bare nattevakter.
- Jobber hver 3 helg Har 3 ekstrahelger pr år , vil ha disse bort med f.eks langvaker hver 4 helg !!
- Tenker at seniorene kunne fått bedre tilrettelagt turnus, fått medvirket mere til egen turnus.
- Jobber i døgnturnus på sjette året og er svært fornøyd. Det fungerer veldig bra for både personalgruppa og beboerne, lavt sykefravær og godt arbeidsmiljø.
- Æ ønsker meire lange vakter og meire fritt
- V har ønsketurnus, men får stort sett aldri oppfylt ønskene. Og prøver vi å varsle om vakter som har blitt feil eller må endres mht tll helger og i sammenheng med ny turnus kan man ofte få 9 vakter på rappen uten at man ønsker det og annenhver helg kommer oftere gjennom kalenderplanen selv om vi ikke ønsker det.
- Vanskelig å få endret på dette også. Vi har ikke tillitsvalgt fra forbundet som godkjenner turnusene våre
- Jeg ønsker ordentlig pause per vakt. Ønsker pause rom som vi kan hvile ordentlig.
- Jeg jobber 80% og 4 dagers uke, Ønsker å øke til 100% og 5 dagers uke. Men får ikke øket min stilling.
- Det jeg synes er trist er at de som ikke har 100 % stilling, mange av de blir plassert nesten ukentlig på vakter Tors, fre og mandag når de har fri helg.
- Vi har ubetalt lunsj men opplever jevnlig at det ikke er anledning til å forlate arbeidet til avsatt tid. Som regel får vi tatt ut delvis eller hel lunsj senere på dagen, men min mening er at vi burde hatt betalt lunsj da vi ofte har pasienter som ikke kan forlates.
- Jobber i skole så her er ikke mange spørsmål som passet meg. Vi jobber 100% og har 89% lønn. Har da 39 ukers arbeidsår.
- Leder på sykehjem. Jobber kun dagtid
- Vi jobber i en femukers turnus og dette synes jeg fungerer veldig bra.
- 7,5timers dager i 9dager før ny vakt uke, fri 1fredag pr 3ukers turnus.
- Skulle ønske flere på min arbeidsplass får økt stillingene sine dær det er mulig. Vi har alt for mange vakante deltidstillinger som stadig blir leid inn hver uke.. Dette medfører at de fleste føler på et press på å måtte ta ekstravakter sånn i siste liten. Og at de som ønsker å gå ekstra heller ikke blir spurt.

- Opplever at langvakter er attraktivt for enkelte, men det tar ned kvaliteten på arbeidet som skal gjøres.
- Jeg jobber som renholder, så spørsmålene passet ikke inn i forhold til det.
- Mye mobbing på arbeidsplassen min og dårlig arbeidsmiljø
- Dagvakter er det planlagt pauser. En halvtime, men ofte er det ikke rom for dette. Ettermiddag er det ikke pauser da vi ikke er bemannet nok til det.
- Når det gjelder hvile i forbindelse med langvakter er det ikke lagt godt nok til rette for hvilerom.
- Det er gjort forsøk på og ha et egnet pauserom, men noe som de fleste har gått bort ifra, og heller oppholder seg inne i sin avdeling. Dette går hånd i hånd med at noen har fått tid til og ta seg en matbit, mens andre har ikke fått tid til det, avhengig av type oppgaver som må gjøres, og alarmer man mottar i løpet av vekten.
- I sin helhet, når det kommer til langvakter, så ønsker jeg personlig at det ikke skulle ha vært aktuelt for dem som jobber i helsesektoren og gå lange vakter, og sikter da til sykehjem/institusjon.
- I de siste årene er det blitt lagt opp til det.
- Og man har gjort seg avhengig av det.
- Men si da, at man har hatt en travel formiddag, og når kvelden kommer og den man jobber med, drar klokken åtte på kvelden ... Det kan jo bli veldig travelt i leggetiden, og så er man kanskje bare to, og nattevakten som kom på han/hun måtte kanskje sitte sammen med en annen pasient som var veldig urolig og engstelig på kvelden. Så det beste er nok etter mitt forslag, vanlige ordinære vakter, og færre overlappinger på arbeidsplassen.
- 7,5 - 8 timer på jobb er jo i grunnen nok.
- Jobber som lærer så arbeidstiden varierer en god del. Har noe fastsatt tid og noe ubunden tid.
- Hadde blitt glad for litt kortere arbeidsdager. Er kanskje alderen som merkes. 60 år
- Jobber 12.5 timer i turnus. Ønsker vakter på 13- 14 timer
- Skulle gjerne hatt kortere arbeidsdager/jobbe 4 dager i uken slik noen barnehager har testet ut i det siste.
- Lange vakter, 12,5 t (32,5 timer pr helg) er for lenge. Alternativet er annen hver helg. Dette er faktisk ikke et alternativ for meg. Jeg har jobbet turnus siden 1978. Annen hver helg er å gå tilbake til "steinalderen"..).
- At ha kveldsvakt før dagvakt kan påvirkes hviletiden, slik at kveldsvakt, dagvakt, kveldsvakt og dagvakt, selv om hviletiden er 10 timer men faktisk hviletid eller søvntiden

reduseres på grunn av tid til å slappe av etter jobb og være bekymret for å stå opp tidlig for å jobbe neste dag kan påvirkes søvntiden. På jobben har vi kveldsvakt før dagvakt flerer ganger som bekymret!

- Er fornøyd med at arbeidsgiver, lager turnus med fulle vakter, ikke så fornøyd med at de bruker mot oss at vi ikke ønsker langvakt på helg. Hvis vi ikke går langvakt, må vi gå annenhver helg.
- Syns denne undersøkelsen kun burde sendes til dem som jobber turnus
- Norge burde tenke om kortere arbeidstid, max 5 timer.
- Er ikke naive, men meningen med live er ikke bare jobb.
- Hei. Alle mine kolleger som er i Fagforbundet har fått gave(ryggsekk), men ikke eg. Synes at det er urettferdig. Mvh Iuliana Både.
- Det bør jobbes for å få bort turnover vakter!!
- Jobber aftenvakter til kl 23:00 . Dette har vært ødeleggende for døgn rytmen. Jeg går ofte hjem fra jobb med høyt stressnivå og opplever at jeg ikke får sove før i 02:00 tiden eller senere. Å jobbe til så sent på kvelden er heller ikke helsevennlig med tanke på menopausen og alle symptomene som kommer fra nervesystemet.
- Ønsker langvakter for å få mere fritid og anledning til å gjøre dagene mere innholdsrik og stabil for beboere
- Der jeg jobber er vi 3 stk på om natten, der man som oftest må velge hvor det er mest behov for å være 2 stk om natten. Selv om det er behov for å være 2 stk i hver etasje, da de fleste er veldig dårlig. Har ofte hatt dobbeltrom i begge etasjer men er som ofte bare 3 på da også.
- Jobber deltid og ønsker ikke 100% arbeid med turnus. Føler at de som jobber 100% alltid er på jobb og meget lite fri samtidig som andre rundt de (familie)har fri. Syns også at hinkehelg er noe tull. Har man f.eks delt samvær så er det ofte en hinkehelg som tuller det til. For mye helg arbeid meg hink. Skulle vært maks hver 3.
- Syns ikke noe om å begynne og vaske på helsesentret kl 07.30 på mårran.vi vasker nå ettermiddag frav15.00 til 18.30.
- Vi har ikke vindu på pauserommet som kan åpnes. For kort hviletid mellom sein/dagvakter da man ofte er for våken til å legge seg med en gang/stresset over å få sovne.
- Har vært tungt i denne tiden før jul pga lite personal/ bemanning og det tærer på kroppen for meg og de andre som er igjen av de som jobber på/ er veldig lite syk [Det er en risiko på at flere av oss blir syk/ sykemeldt om dette forsetter i det lange løp] .
- Det blir ofte laget ny turnus på min arbeidsplass. På den nyeste turnusen fikk jeg en del kortere arbeidstid på noen av mine vakter.(er gjort for å spare penger) Synes det er ugunstig, siden jeg da må oftere på jobb og får færre fridager.
- Tror kanskje ikke dette er riktig forening for meg, men lite andre å velge i distriktet

- Vi har flere "stasjoner", der vi ruller. Ene stasjonen er til tider så travel, at matpause og pause er vanskelig eller umulig. Vi har tre forskjellige arbeidstider, og jeg flir aldri satt på den hvor vi får ekstratillegg pga kveld. Kunn de andre, vet ikke hvorfor. Har lagt ønske om å få disse jeg også.
- Ønsker mulighet for langvakter i helg, kortere vakter av og til i ukedager, økt stilling.
- Skulle ønske arb.helgene hadde samme vakter. Som f.eks. kun tidligvakter eller kun kveldsvakter. Kjenner det mest etter en helg, når det er sein-tidlig sein!
- Ønsker flere langvakter for så å ha opptil 1 uke fri innimellom.
- Spørsmålene er rettet mot helsesektoren og andre som jobber vakt/turnus og lite relevant for kontor/administrasjon
- Både pga utnyttelse av vaktene når man er på jobb og pga mindre belastning, hadde jeg ønsket døgn turnus + helg fra fredag 08 til mandag 08.
- De fleste spørsmål angår ikke meg, da jeg ikke jobber vakter
- Jeg arbeider 7,5 t pr dag, og har fleksitid. Og er fornøyd med d.
- Vi spiser matpakken i lag med pasientene.
- Tillitsvalgte er ikke med å skrive turnusen.
- Og siden jeg ikke klarte å gå langvakter ,hver 4 helg var tilbudet å gå vanlige vakter hver 3 helg +hinkehelg Fikk heldigvis igjennom å ikke gå hinkehelg.
- Belastende med jobb annenhver helg. Fungerer som en regel i min kommune når du jobber som helsefagarbeider.
- Stressende med lite hviletid sein/tidlig. Påvirker søvnkvalitet og overskudd negativt.
- Etter at det blei gratis sfo så er jobben på sfo grusom
- Det oppleves et stort press for å få i gang lange vakter på min arbeidsplass, dette på tross av at vi mangler en vesentlig del av vår grunnbemanning. Ledelsen ser på lange vakter som en reddende engel i et arbeidsmiljø bestående av enormt tidspress, for mange pasienter pr arbeider, for dårlig struktur i arbeidshverdagen og manglende lede evner hos leder. Om dette tvinges inn hos oss vil tjenesten kollapse totalt, en hjemmetjeneste som vår er ikke rustet for fremtidens pasienter og pasient trykk, og dette ser man oftere og oftere rundt om i hele landet. Det å gjøre folk utbrent for å redde en kommune økonomi, eller dårlig styring er å leke med hver enkelte ansatt sine liv og familier. Her bør fagforbundet være på ballen tidlig.
- Har flere barn, som vil si at man mister mye av deres tid etter skole/barnehage når man har mange aftenvakter. Også helger sammen med de.

- Seinvakt og tidig neste dag er lite gunstig
- Kunne kuttet kveldsvakt å så dagvakt dagen etter. Heller gått flere kveldsvakter på rad eller dag vakter på dag... eller dagvakt så kveldsvakt dagen etter
- Jobber ofte overtid på grunn av for lite hender på jobb. Det skjer nesten hver dag. Arbeidsmengden er alt for høy i forhold til bemanning.
- Jeg jobber ikke vakter/turnus og det burde vært mulig å huke av på det.
- Trives i min turnus meget bra
- Jobber sammen med flotte folk, alle gjør sitt beste, ikke alltid at alt går som planlagt, vi er ofte ikke mange nok på jobb, er ikke lett å få kabalen til å gå opp alltid, jobber ofte alene med flere brukere fordi det skal spares penger.
- Pauserom dårlig egnet for pauser på dagtid for dem som har mulighet. Er også i bruk som kontor og medisinnoppbevaring, vaktbytte og møterom.
- Som nattevakt må jeg være til stede hele tiden og har ikke anledning til å gå til pauserom.
- Stort forbedringspotensial på turnusordningen i kommunen
- Selv om arbeidsdagen min på 7,5 t er ferdig, så hender det ofte at jeg mottar telefonsamtaler fra personalet som jobber kveld og helg, som ikke er avtalt innbaket i lønnen og jeg får heller ikke overtid for telefonsamtalene.
- Kunne gjerne jobbet langvakter i ukedagene også
- Ønsker ikke å ha langvakter i helgene, verken dag/ aften el nattevakter. Dette er det samme som å gå hver 2. helg egentlig, man går 2 helger på ei helg.
- Er delaktig i å lage min turnus stripe.
- Jeg jobber 12timers vakter i en 7/14 ordning. Her har jeg jobbet 300 timer over 100% uten å få overtidsbetalt.
- Vi som arbeider skift/turnus skulle ikke være omfattet av 37,5 timers uke. Vi burde heller ha max lengde på arbeidsperioden. Med dagens opplegg kan du jobbe f.eks torsdag til søndag i ene uken for så å jobbe mandag til torsdag uken etter uten fritt. I tillegg burde det komme FORBUD mot springskift. Det ødelegger nattesøvnen før man starter springskift perioden, under og etter perioden. Dette har jeg selv erfart med 2 springskift i en turnusuke, og en kollega jobbet 6 springskift i løpet av like mange uker! Springskift ødelegger nattesøvnen mer enn nattskift. Det burde også være regulert bedre hvor mange springskift i en turnus periode.
- Ønsker jeg med extra tillegg når vi har smittevask eller vask ved dødsfall.
- Ønsker lengre vakter, slik at friperiodene blir lengre
- Sjef som har altfor lite tid til ansatte.

- Ønsker langvakter i deler av jobben jeg gjør
- Jobber på skjermet enhet ,ofte vanskelig å få tid til pause.
- Prehospital stilling-vanskelig med pauser og pauserom
- Sykehus - god tilgang til pauser og pauserom
- Tøft med 12 timer på helg
- Skiftet mellom aften til dag er vanskelig, med tanke på å få nok hvile.
- Sp 8: alle måtte opp i helgetimer. Valget var mellom langvakts helger (15t vakt) eller hinkehelg x 1 pr 12 uke.
- Det er utfordrende med søvn å jobbe aftenvakt og dagvakt, særlig når dette blir en hyppig brukt kombinasjon i turnus.
- Jobber endel korte vakter som medfører ekstra mange dager på jobb så ønsker litt lenger vakter, når man er på jobb slik at man kan få noen flere dager fri.
- Får ofte forandringer på vakter men får aldri forskjøvet arbeidstid eller overtidspålegg.
- Gjerne å begynne på aftenvakt etter fridag, ikke på dagvakt. For meg er det bedre å jobbe mer aftenvakter enn dagvakter.
- Det er uenighet mellom en stor gruppe ansatte og ledelse ang betalt matpause og 38 timers uke. Vi er fratatt en betalt matpause etter rekommunalisering av foretak tross enighet i forkant av rekommunaliseringen om at alle «goder» skulle videreføres. Pågående rettsak i 3 år.
- Til tider mye stress
- Etter å ha arbeidet 20 år yrket, hadde jeg håpet at man var kommet så langt i 2024 at arbeidstiden var slik at det ikke var nødvendig med en særavtale for å gå den turnusen man gjør.
- Men det går framover, når jeg begynte i yrket i 2004 var vi 3,5 stillinger på hjemnevakt. Nå 9 desember ble vi 8 ansatte på stasjonsvakt. Så vi nærmer oss.
- Barnehage dager er for lange. Tror det ville vært færre syke og mindre fravær om dagene var 6 timer eller pausene var lengre, typ 1 time
- Tungt med dagvakt, etter langvakts helg.
- Lite energi igjen da til jobb.
- Jeg synes at arbeidstid, bemanningen, og rettferdig fordeling av oppgavene er en av de viktigste ting for å ha godt arbeidsmiljø og for at ansatte trives i arbeidsplassen.
- Jeg opplevde ustabilitet i arbeidstiden/turnusen, forskjøvet vakt flere ganger på kort varsel. Opplevde underbemannet vakt der ansatte på jobb måtte arbeide ekstra tid og gjøre mer oppgaver. Dette førte også til at jeg og andre kolleger ble overbelastet overtid/påvirket helsen negativt, og fikk mindre fritid. Håper at dette negative arbeidssituasjonene får bedre løsning og ikke skal fortsette i fremtiden.

- Denne undersøkelsen var nok ikke beregnet på meg. Med prosjektarbeid varierer arbeidsdagen veldig. I planleggingsfasen er vi på kontoret fra 7.30-15, mens i den aktive fasen jobbes det fra morgen til natt.
- Tilbud om langvakter og sjeldnere arbeidshelg.
- I min barnehage jobb fast jobb 100% (privat) - kan i perioder blir ofte oppringt for å bytte vakt enten sent på kvelden eller mellom kl 07-0730. Opplever en forskjellsbehandling av fagarbeidere /assistenter og pedagoger når det kommer til å bytte vakt, avspasere (i god tid) for møter angående egne barn. Pedagoger ordner selv mens vi andre får beskjed om å vente og det må sees an. Noe som gir ekstra stress og har for meg resultert i en bekymringsmelding til barnevernet fordi instanser hadde en opplevelse av at jeg unngikk å komme på møte om 1 av mine barn. Saken ble selvsagt henlagt. Men det gir ikke en god stemning på arbeidsplassen og arbeidsmiljøet. Dette er tatt opp og alle er så enige i at alles barn er like viktige. Men praksisen er ikke lik det som sies.
- Hjemmetjenesten sentrum vikar-
- Har observert de som jobber langvakt i helgene har flere timer pause midt i vaken. 3timer. Jobber da fra 07.30 til 22.30. det er ikke er eget hvilerom. Vet noen har sittet på rommet til de som vasker hjemme hos brukere. Der er det også en massasjestol. Har en gang hørt at noen har fått tilbud om å bruke nattevaktenes rom.
- Der er det mange som er slitne, dårlig arbeidsmiljø og mye går på lederstil og kommunikasjon flere gråter på jobb og flere tenker å slutte.
- Ønsket er å jobbe komprimert, med lange vakter 12-14 timer, med gode friperioder.
- Jeg jobber annen hver helg.
- Har to valg, enten annen hver helg eller 12 timers vakter.
- Jeg har vært mye plaget med søvnen i 10 år, så jeg ønsker ikke og jobbe 12 t vakter.
- Jobber rundturnus, det er perfekt.
- Jobber som nattevakt. Jobber valter på 9,5 timer. Kunne gjerne jobbet lengre vakter i helgene.
- Turnusen er ikke godkjent av tillitsvalgt.
- På min arbeidsplass får vi muligheter for valg av vaktlengder i helger hvor livssituasjon blir tatt hensyn til, f.eks små barn hjemme, alder og arbeidsevne.
- Kortere arbeidsdag lange dager i barnehagen
- Går vanlig dagtid
- For lite ansatte med tunge pasienter
- Jobber som vaktmester på Saltdal sykehjem.
- Jeg har fast kjernetid og fleksitid, med mulighet for å opparbeide avspasering, noe jeg setter stor pris på!

- Største belastning med arbeidstid er når det kommer 2-3 dager med møter på ettermiddag., i løpet av en uke. Lengde på møte 2,5-3 timer i tillegg til full dag på jobb.
- Dårlig forbindelse med min fagforening, da jeg ikke får meldinger, eller får info fra dem!
- Har vanlig arbeidstid, men også flexitid
- Siden jeg jobber i barnehage. Har vi til en viss grad faste vakter. Men det er så mye sykdom blant personalet at vi må flytte vakter på veldig kort varsel for å dekke opp dagen. Ofte samme dag. Men vi har fått beskjed om at vi ikke har rett på noe ekstra betaling for dette. Siden vi jobber bare dagtid.
- Vi må også ta matpauser og ha personalmøte samtidig. Ellers får vi ikke til å gjennomføre møter. Så i teorien har vi ikke matpause disse dagene. Små pauser i tillegg til matpauser har vi ikke hatt på ca 10 år.
- Det blir heller ikke satt av tid til plantid og skriving av avvik. Så dette blir bortprioritert. Fordi vi må gjøre dette samtidig som vi er sammen med barna.
- Jobber i barnehage der vi går litt forskjellige vakter. Seinvakt er fra 9-16.30. Gode arbeidsforhold. Veldig fornøyd.
- Får ingen kompensasjon for forskjøvet arbeidstid. Blir pålagt å skifte vakt, hvis det er nødvendig.
- Synes 12.5 time på helg er for mye. Har bare 1 dag fri før D vakt på tirsdag
- Har gått innvilget arbeidshelgene hver 3 med hink nå, men hadde annenhver helg tidligere. Dette pga min nye leder som tilrettelegger og har laget en turnus som jeg er fornøyd med. Enhetsleder sier det blir enten annenhver helg eller hver 4 med langvakter fremover. Som tillitsvalgt kommer jeg ingen vei i "debatter " med henne om den ordningen, da jeg hadde ønsket for de ansatte at de som ikke kan gå lanvakter på helg kunne fått hver 3 m hink.
- Jobber 9,25 t bare natt. Jobber 3 av 6 helger. Max 5 netter på rad. I perioder eksisterer jeg mer enn lever.
- Kunne ha prøvd å jobbe lengre dager, jobbet inn og fått mulighet til å ta ut fri i et system.
- skjønte ikke helt hva dere mente med deltvakts ordning, så svarte nei. Pauserommet vårt er vaktrommet, som vi bruker når vi sover.. kan sitte inne i stua til bruker, men jeg liker ikke det.
- Jobber i en bhg der vi jobber 7,5 timer med betalt pause siden det kan hende vi ikke får full pause eller pause i det hele tatt 😊 veldig fornøyd med denne ordningen
- Jobber kun dag, noe som påvirker kvaliteten på arbeidet positivt.
- -Har også flekstid og kan derfor styre arbeidstid og avspasering i forholdsvis stor grad. Dette er svært positivt!
- ønsker mulighet for hjemmekontor

- Er leder og jobber kun dagtid
- Min helse er blitt mye bedre etter jeg gikk inn i medlever -turnus. Det er bedre ro mellom meg og bruker samt letter oversikt over dage og natt.
- Jeg jobber dagtid, og de fleste spørsmål her er ikke relevant for meg
- Ønsker 6 timers dag
- Har deltid (pga. helse/uførhet) og veldig fleksibel arbeidstid
- Opplever at det er noen som alltid får tidligvakter, mens noen må jobbe seinvakter(sfo).
- Stor belastning med helg. Jobber 4 helger på 10 uker. Tror dette er grunnen til høyt sykefravær.
- Har fått flere kortere vakter, noen på 6,5 timer, som fører til flere oppmøter enn det som er normalt ellers i kommunen
- Større stilling, mer dagvakt, bort fra annenhver helg.
- Ønsker enten 4 dagers arbeidsuke eller 6 timers arbeidsdag Tøft yrke barnehage uten nok folk
- Vakter blir kortere pga innsparing i kommunen, som da tilsvarer at jeg må jobbe flere vakter av mine få fridager som jeg har fra før av i 100% stilling. Syns ikke det er greit.
- Får heller ikke jobbe 12 timers i helger som er ønskelig på min avd mot å jobbe hver tredje helg i stedet for annen hver helg. Føler man er på jobb hele tiden med lite fri.
- Flere snuperioder på turnusen som gjør at det blir lite søvn fra aften til dagvakt.
- Seint tidligvakter er skikkelig slitsomt. Det er faktisk verre enn tredelt skiftordning.
- Turnus med dispensasjon etter ansattes ønsker, evalueres hvert år, men uregelmessig produksjon gjør at turnus kan endres på i løpet av året.
- Syns at nattarbeid burde ha legre arbeidstidsuke, dette har di i Sverige. Dette fordi at nattarbeider er helserisiko jobb
- Denne undersøkelsen burde kommet med tydelig informasjon om at den ikke er relevant med mindre man jobber innenfor helse.....
- Pauser eksisterer ikke på vår arbeidsplass. Arbeidsgiver har ikke lagt til rette for at ansatte kan ta pauser. Selv om det hadde vært lagt til rette er det ikke alltid tid. Har for tiden ikke et egnet pauserom heller.
- Har før gått helg og aften vakt. Men min leder vil bare at jeg går bare dag nå. Det passer meg veldig dårlig
- Hadde vært interessant å prøve kortere vakter 6 timer og sett på sykefravær

- Som adm ansatt fant jeg undersøkelsen vanskelig å svare på, men det kunne vært interessant med lange vakter eventuelt arbeid i kombinasjon med hjemmekontor også for administrativt ansatte.
- Lang vakt er bare natt som varer fra 21.45 til 07.45. Ca.
- E kan ønske at vi også kun ha hatt fleksitid innen Renhold.
- Har hjemnevakt i en uke hver fjerde uke.
- Skulle gjerne jobbet kortere vakter både dag og aften
- Vi sliter veldig med å få gehør for tillegg for overtid og forskjøvet vakt i avdelingen, og dette forekommer ofte. De som ikke stiller krav, blir utnyttet, mens de som stiller krav, enten får en lang og utrivelig kamp for sin rett, eller får ikke gå overtid eller forskjøvet vakt.
- Kan jobbe mer/ lange vakter ved utrykning i beredskap.
- Jobber som brannkonstabel og er svært fornøyd med å jobbe døgnturnus. Men dette må sees i sammenheng med at vi har lav belastning kveld/natt og at vi har mulighet til tilstrekkelig hvile.
- Jobber rund turnus. Og sliter med nattevaktene i helgene. Men alternativ er å gå tilbake til jobb hver 3 helg hvis vi ikke går nettene. Mange er frikjøpte fra natt og da blir d mye på de som er igjen.
- Jobber kun dagtid
- Har det siste året byttet jobb fra kommune til sykehus! Jobber mest natt men også dag/aften. Elsker jobben min!
- -Ikke fornøyd med økt helgetimer, dette burde være valgfritt ut fra kompensasjon og hvor man er i livet(små barn osv)
 - opplever at pleiere som ønsker mye langvakter yter mindre på jobb. Belastningen blir større på de som går 7,5 timer. Dette blir feil da alle har like mange timer i året de må jobbe.
- Har 80% fast stilling og en arb.giver som sier at 80 % er ett gjennomsnitt fordelt på hele året. Jobber over 100% i 10 mnd, uten at jeg har noe valg. Uten at noe er blitt avtalt med meg settes jeg kraftig ned i stilling nov og des. slik at jeg ikke tjener nok til å betale løpende utgifter. Har satt dere på saken, men ikke fått noe svar enda...
- Disse spørsmålene var mest mytet på fplk som jobber turnus. Vanskelig å svare på enkelte spørsmål. Tror dere på lage 2 forskjellige spørreskjema et for turnus og et for dagtid gående personaler.
- Jeg er renholder i en barnehage og jobben min kolliderer med barnehagepersonalet. Jeg kan ikke vaske når det er 30 barna som løper og leker der jeg jobber. Det bør vaske når barnehagen er stengt, etter 16.30. Jeg trenger at arbeidet mitt blir respektert.
- Må ut å jobbe i omsorgsbolig hver 4 helg. Noe som føles utrygt, siden det er så sjeldent. Stadig nye folk, og brukere du må forholde deg til, i tillegg skal man gi ut medisiner og

gjøre ymse helsestell, som ikke ligger innenfor utdanningsforløpet man har tatt. Man kan få opplæring på helsestell en vakt, så kan det gå flere mnd før du får ansvar for samme brukeren igjen. Da er det du lærte glemt, ikke bra, og ikke trygt for verken bruker eller deg selv.

- Fint å ha lange vakter og dermed få lengre friperioder.
- Ønskelig med lengre og heller færre vakter i stillingen.
- Starter nå med 6 timers vakte, dette er ikke populært da det utløser mindre fridager.

- Det er ikke beskrevet i godkjenning av turnus, at vi har krav på en time pause, hvor vi kan trekke oss unna. Også er det med matpausen, som de trekker på ukedagene. Har jeg vakt tlf...og det er ofte så blit matpausen forstyrret mye.
- Jobber annen hver helg, og det syns jeg er mye. Jobber natt og det har vært mye bedre å gått 7 dager i ett og 7 dager fri
- Ikke fornøyd med mangelen på plantid, da dette er både i stillingsbeskrivelse og pålagt å prioriteres. Men er alltid det som må bortprioriteres.
- Vi har for lite ressurser til å gjennomføre alle oppgaver

- Synes 12-timers vakt er lange og tunge skift. Føles ikke greit at man enten må gå lange skift i helger, eller økt helgearbeid hvis man har "normal" arbeidstid. Føler man blir presset til å gå lang-skift slik at "kabalene" skal gå opp!