

# To liv på én gang



Professor Frode Thuen  
Høgskulen på Vestlandet



**Vi tar med oss jobben hjem...**

**...og livet hjemme med oss  
på jobb.**



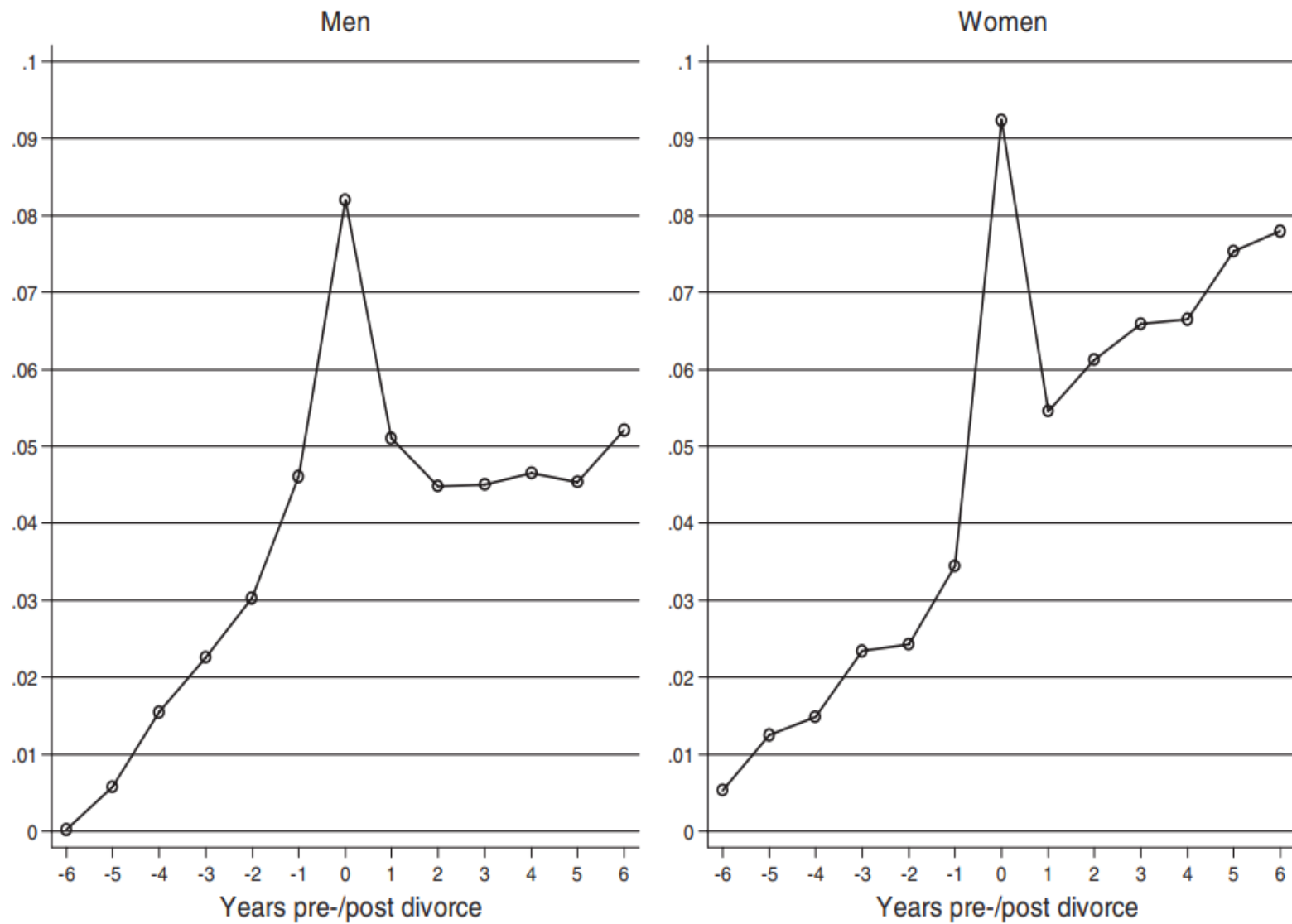
# I perioder medfører jobben at man...

- ▶ er irritabel hjemme 70%
- ▶ ikke fullt ut kan glede seg 49%
- ▶ ikke klarer å følge opp plikter 50%
- ▶ mangler energi 54%
- ▶ sliter med å slappe av 49%

*(Synovate/Dagbladet)*



FIGURE 2. SICKNESS ABSENCE RATE BEFORE AND AFTER DIVORCE COMPARED WITH THE CONTINUOUSLY MARRIED  
(INDICATED BY THE ZERO ON THE Y-AXIS): MEN AND WOMEN.

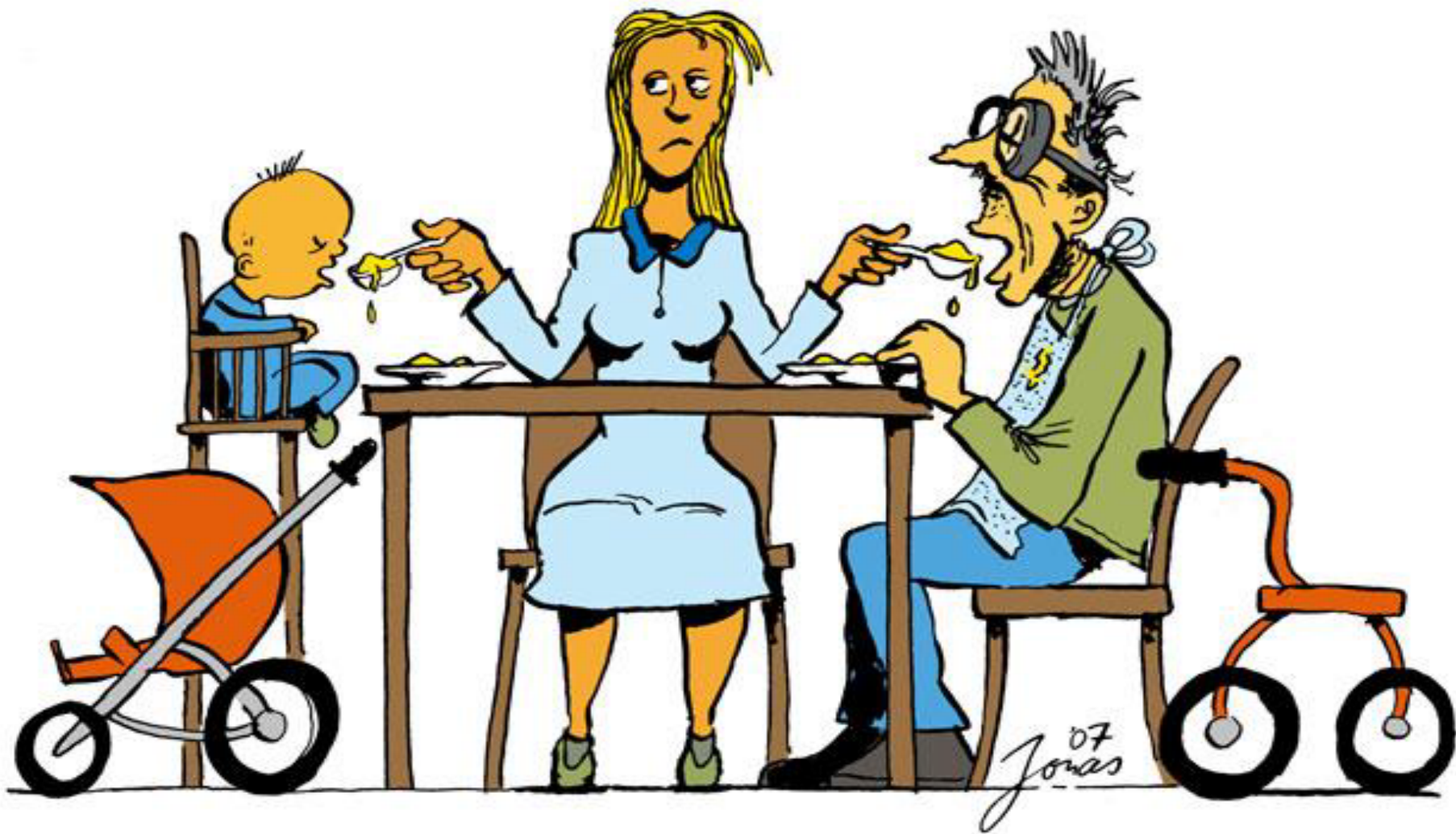


A golden alarm clock with two bells is on the left. To its right are two golden running figures, one in a dynamic pose and another in a more stylized, elongated pose, both appearing to be in motion. The background is white.

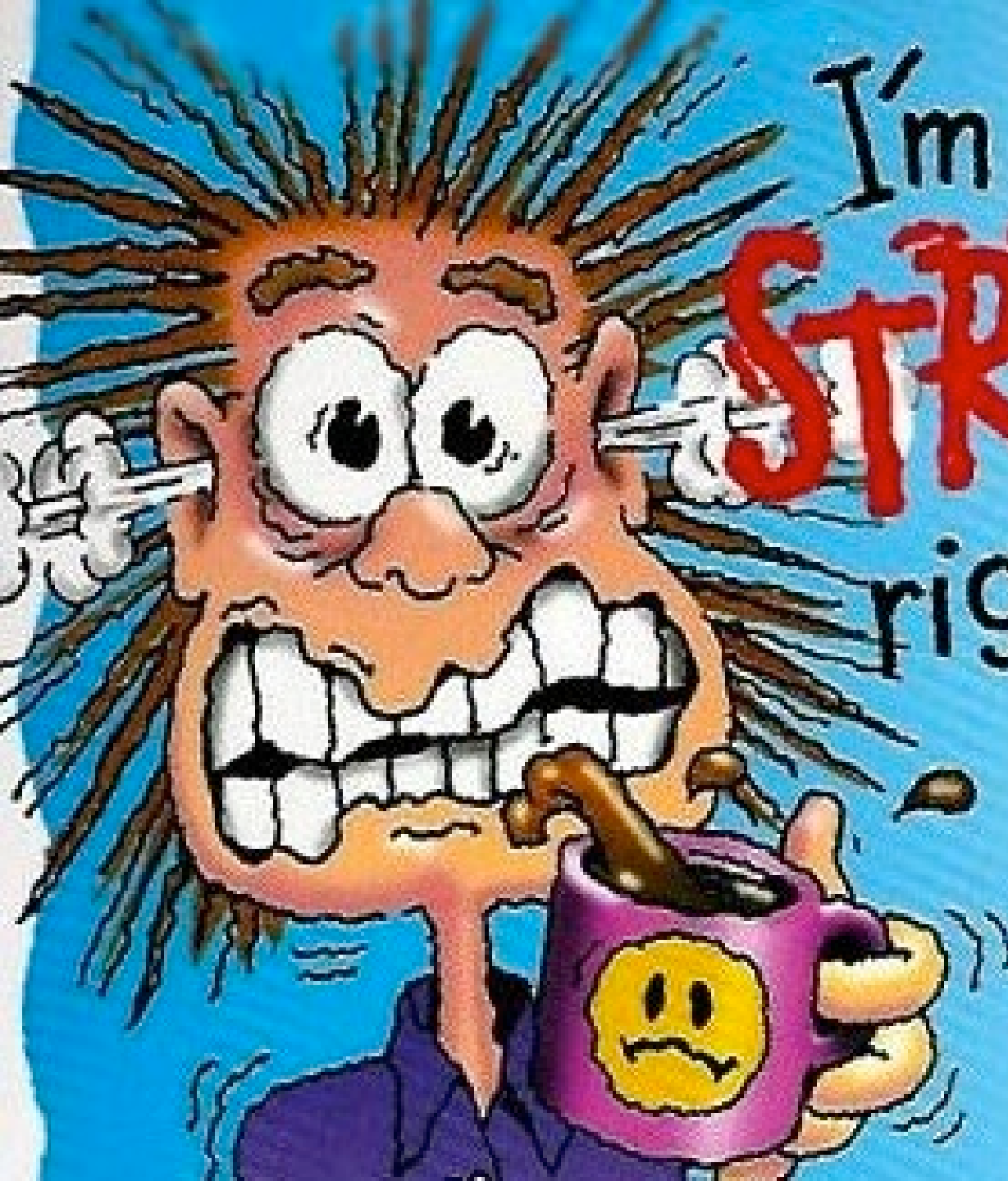
# Hva påvirker balansen?

- Prestasjonskultur
- Konstant tilgjengelighet
- Identiteten vår
- Sammenligningspress





Work-Life-Balance im Pflegeberuf



I'm a little  
**STRESSED**  
right now...

(just turn  
around and  
leave  
quietly  
and no one  
gets hurt.)

# To ytterpunkter

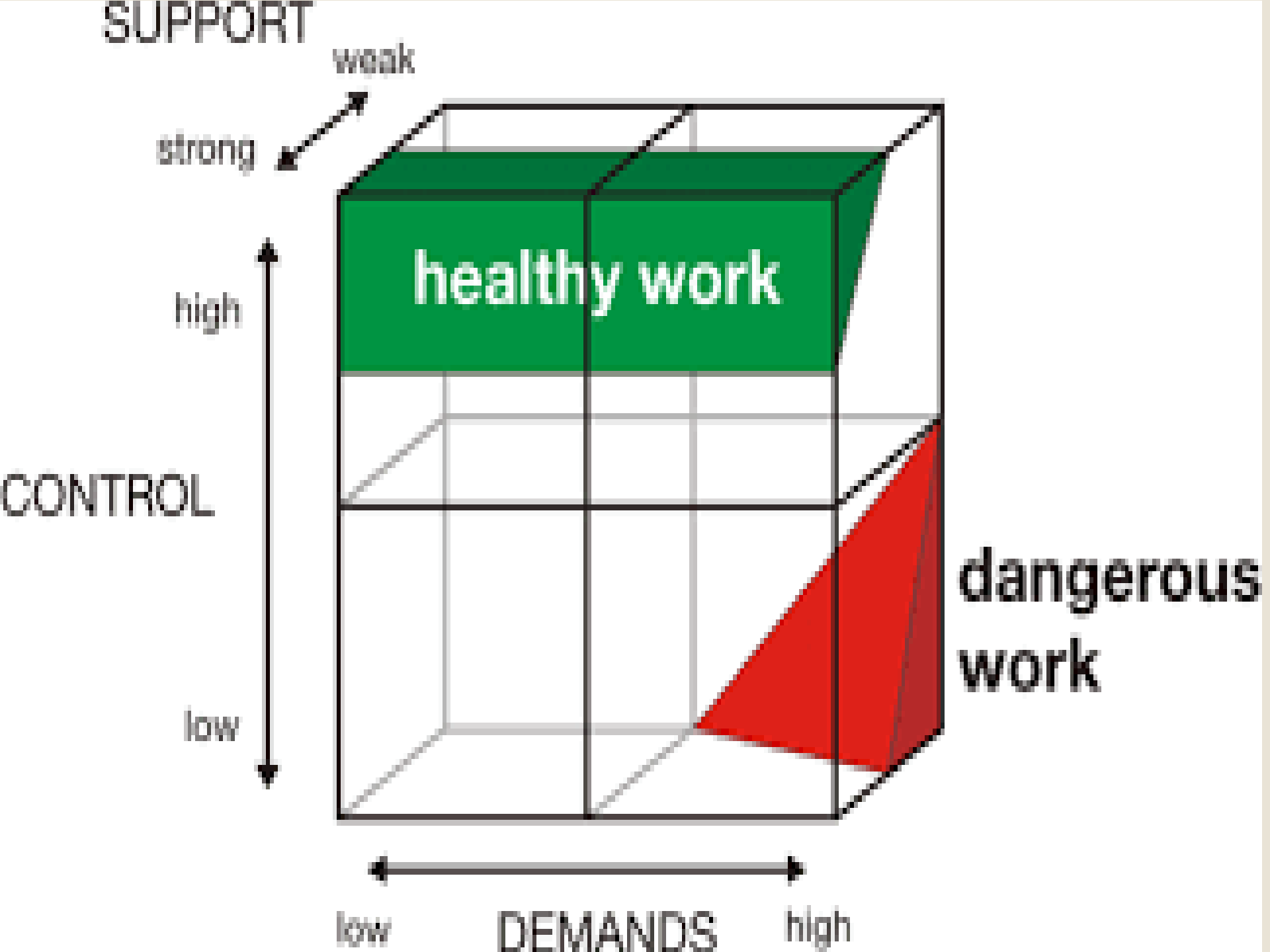
Utagerende atferd.....Innagerende atferd





Lettere å finne balanse når vi  
har det bra på jobben...





# Hva er viktig å fokusere på?



- Bevisste prioriteringer og klare valg
- Tydlige grenser
- Realistiske forventninger
- Oppmerksomt nærvær





Restitusjon og mikropauser

TERAPI

ANALYZE

SAMTALE





"My husband wouldn't come, so I brought his friend Marvin instead - he's stupid, too."

