



Intervjumall – Balans i livet

Denna intervjumall användes i projektet Hållbart arbetsliv – Balans i livet för att fånga medarbetares upplevda balans i livet, utmaningar, strategier och önskemål om stöd. Intervjuerna genomfördes med en inledande presentation av projektet och följdes av frågor inom tre huvudområden: arbetsbelastning, tillgänglighet och återhämtning.

Inledande frågor

- På en skala mellan 0–10, var skulle du sätta din egen hållbarhet och balans i livet? Varför?
- Hur upplever du din hållbarhet och balans i livet just nu?
- Vad är dina förväntningar kring balans i livet – för dig själv och från andra?
- Tycker du att du haft ett hållbart arbetsliv över tid? Beskriv.
- Vad fungerar när det är bra?
- Hur ser ett önskat läge ut?
- Vad krävs för att du ska förflytta dig på skalan?
- Hur ser du på ansvarsfördelningen mellan dig själv och arbetsgivaren?

Arbetsbelastning

- Hur ser du på din arbetsbelastning? Vad säger andra?
- När är arbetsbelastningen rimlig? Vad bidrar till det?
- När är den orimlig? Vad orsakar det och hur hanterar du det?
- Vet du vilka krav som ställs på dig? Är de tydliga?
- Har du och din chef samtal om förväntningar och belastning?
- Vet du vart du vänder dig för stöd med prioritering?

Tillgänglighet

- Hur ser du på gränsen mellan arbete och fritid?
- Finns det förväntan på tillgänglighet utanför arbetstid?
- Är du tillgänglig för jobbet på fritiden? Är du tillgänglig för privatlivet på arbetstid?
- Har du och din chef/kollegor pratat om tillgänglighet?
- Hur påverkar distansarbete din balans och tillgänglighet?

Återhämtning

- Upplever du att du får tillräcklig återhämtning över tid?
- Tar du pauser under arbetsdagen? Vad gör du under dem?
- Vad försvårar återhämtning i arbetet eller på fritiden?
- Känner du till möjligheter till återhämtning i ditt arbete?
- Har du och din chef samtal om återhämtning?