

Jobb mindre – lev mer

Hege Hellvik

Byggedagen, 2. november 2026



Balanse i jobb og fritid: Hvorfor?

Øke mulighetene for en frisk kropp og et friskt hode gjennom hele livet

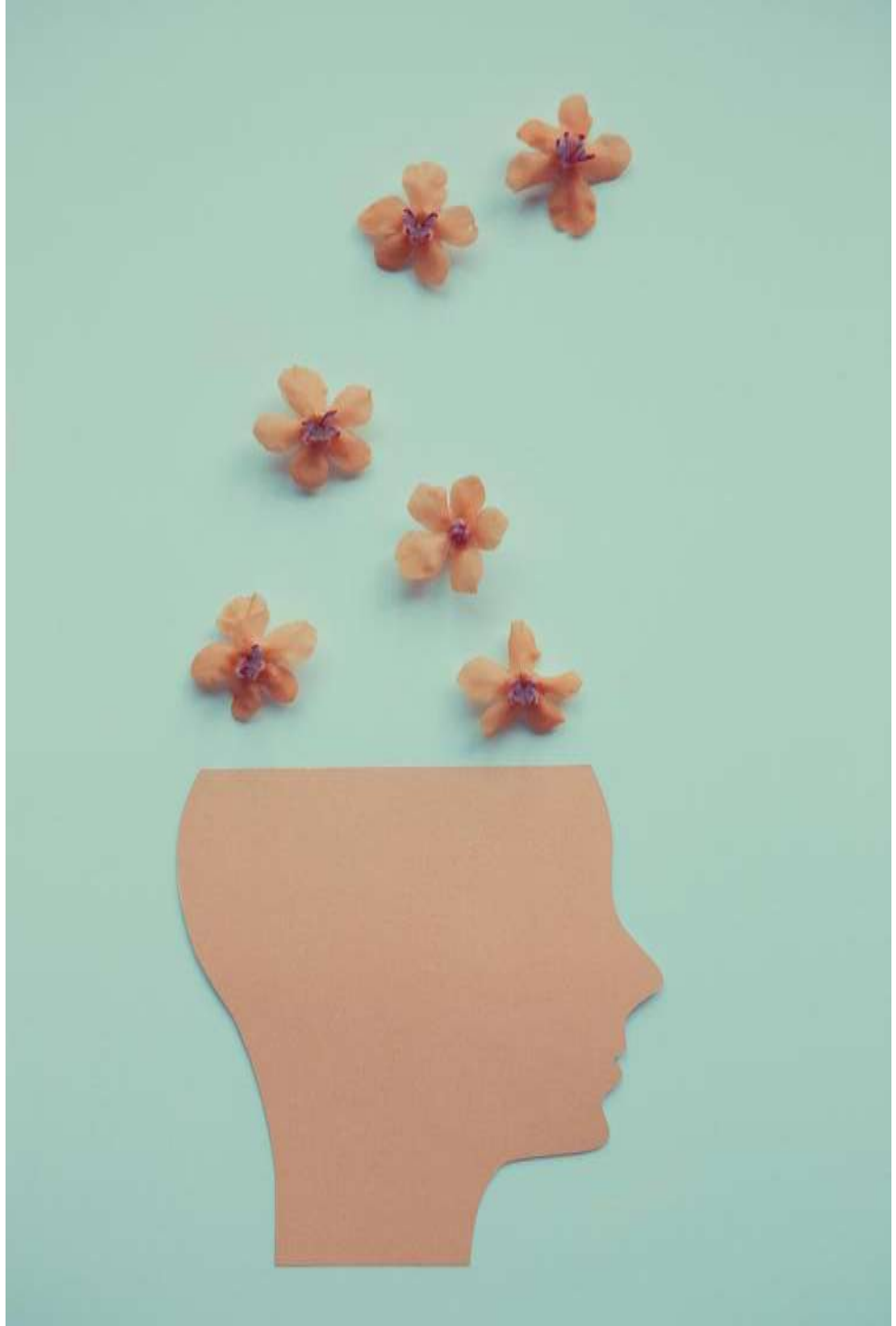


Hva reduserer våre muligheter?

- Stillesittende jobb
- Kronisk stress vs. alt for lite å gjøre
- Å gå på akkord med seg selv
- …







Hjernen er ikke laget for kunnskapsarbeid

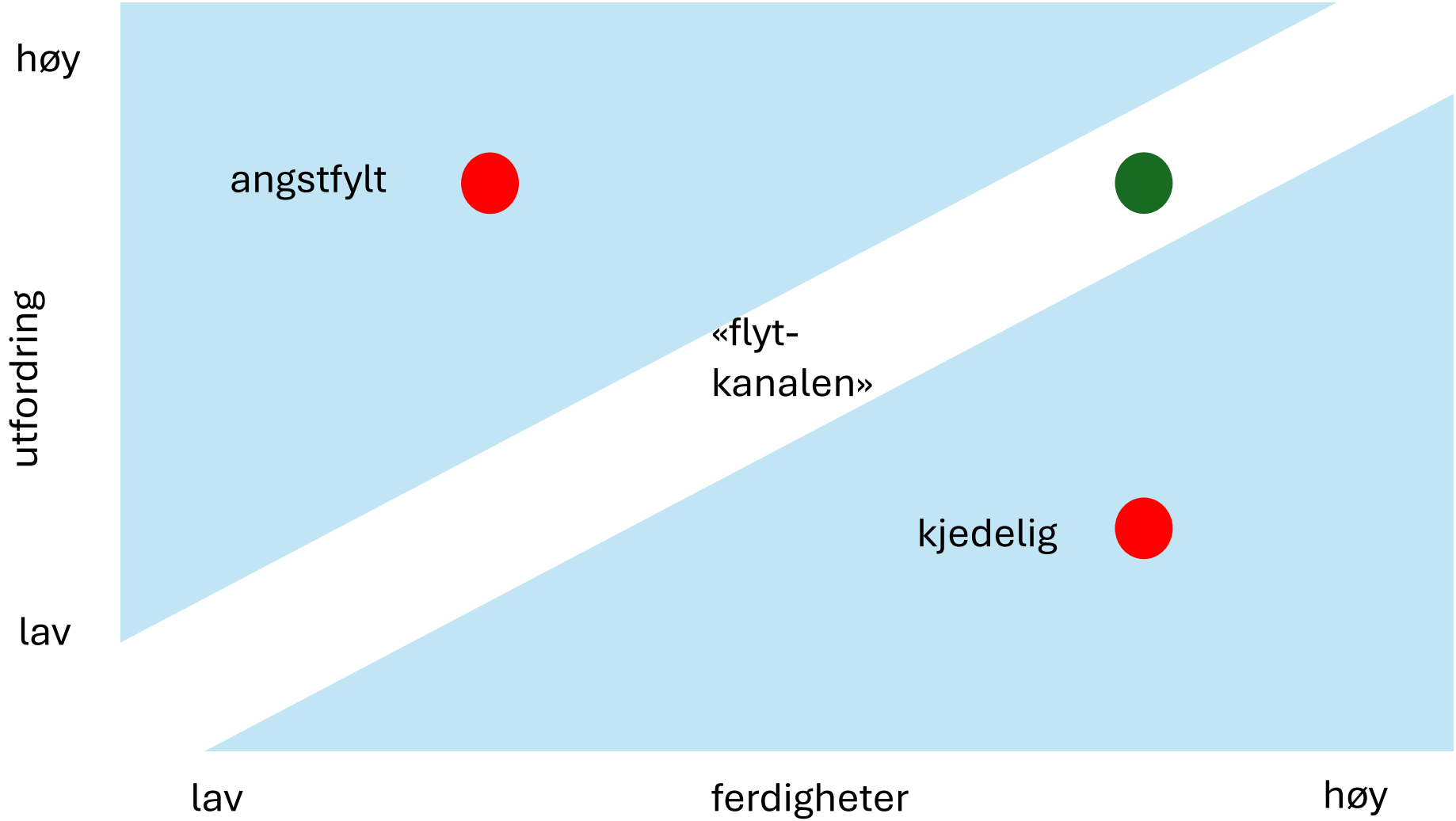
Hodet vil ha det som er:

- Nytt
- Gøy
- Skummelt

To og to: Beskriv en gang du var helt oppslukt i oppgaven? Hva skjedde? Hvordan følte du det?



Å finne flyt


høy
angstfylt
utfordring
«flyt-
kanalen»
kjedelig
lav
lav
ferdigheter
høy

Med flyt og balanse i jobb og fritid:

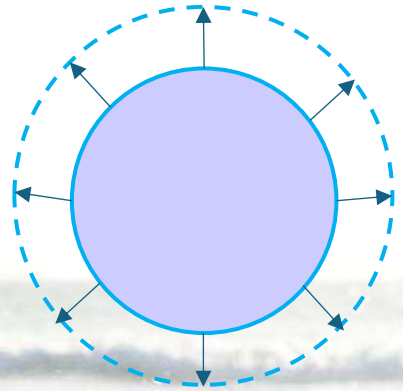
... kan du roe ned tempoet

... gjør du mer, på kortere tid

... leverer du bedre kvalitet

... blir du mindre sliten

... og øker antagelig egen trivsel



FLYT/ HYPERFOKUS

Hvordan komme i gang?

- Pomodoro-metoden



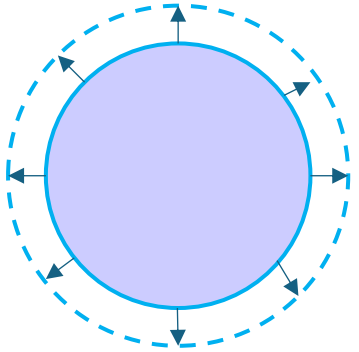
- Kjedelig over tid? Øke på!

Høye skuldre?

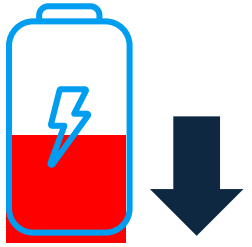
- Bevegelse: bøy og tøy
- Skriv ned *alt* i en (analog) huskeliste
- Skjerm deg fra forstyrrelser
- Og konsentrer deg om *én* oppgave

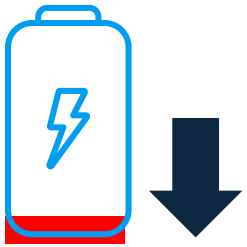


Men,
oppmerksomheten kan krympe:



Mangel på søvn og pauser, reduserer oppmerksomheten med inntil 58%





Hva gjør vi for å unngå å gå i kjelleren hver dag?



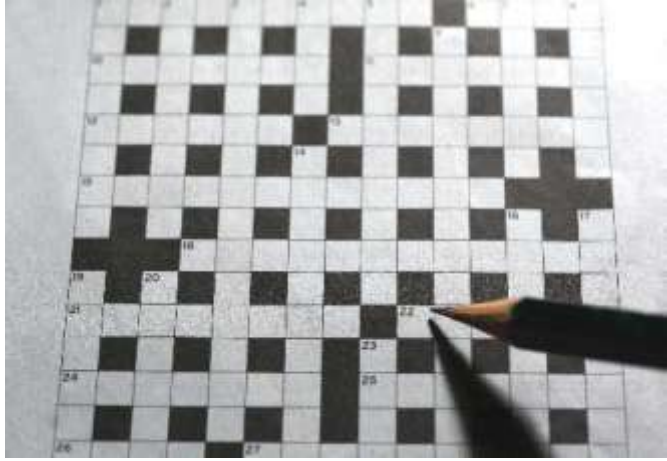


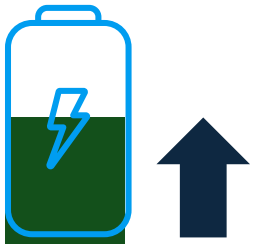
Vi må ta tilbake pausene

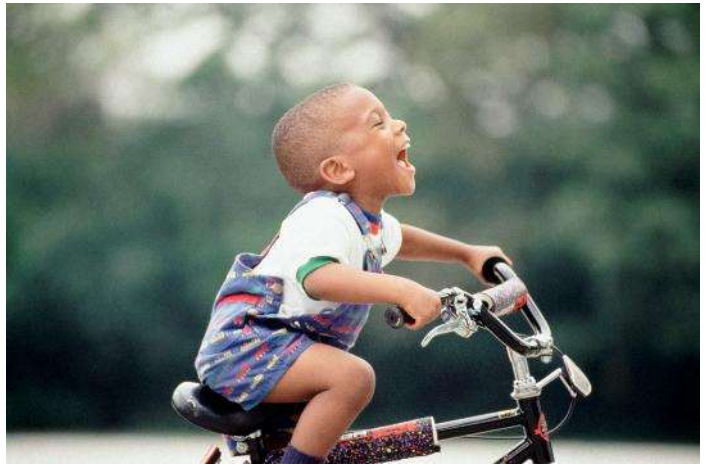


Skummelt?











Tankevandring =

«Lading» *i løpet av (*arbeids)dagen



Når du tillater tankevandring:

... planlegger du for fremtiden

... husker du bedre

... øker du mulighetene for nye idéer

... øker du empati og medfølelse

... og det gir energi



I pausen

Gjøre noe du liker:

- En gåtur / trene
- Lese noe gøy (ikke jobbrelatert)
- Høre på musikk
- Tilbringe tid med kolleger/venner

Ikke skroll på mobilen:

- Hodet klarer ikke å skille e-post og sosiale medier

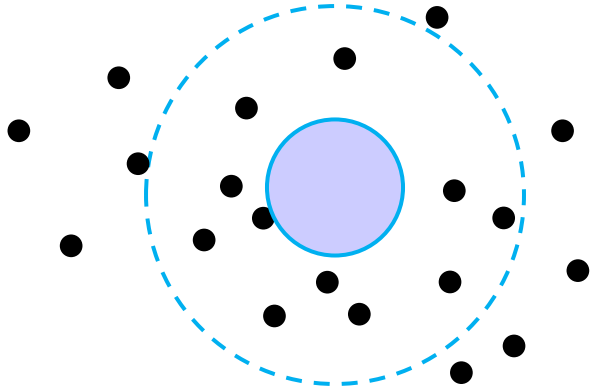
- ✓ Ta pauser minst hvert 90. minutt
- ✓ Pausen bør vare omtrent 10-15 min per time
- ✓ Ta pause rett etter du har fullført noe



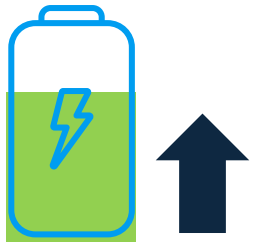
(u)oppmerksomhet innover

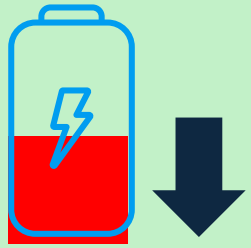
oppmerksomhet utover

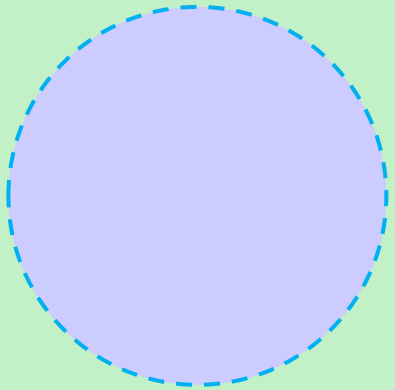
Ambisjonen: å komme ut fra jobb med like mye eller mer energi



TANKE-VANDRING



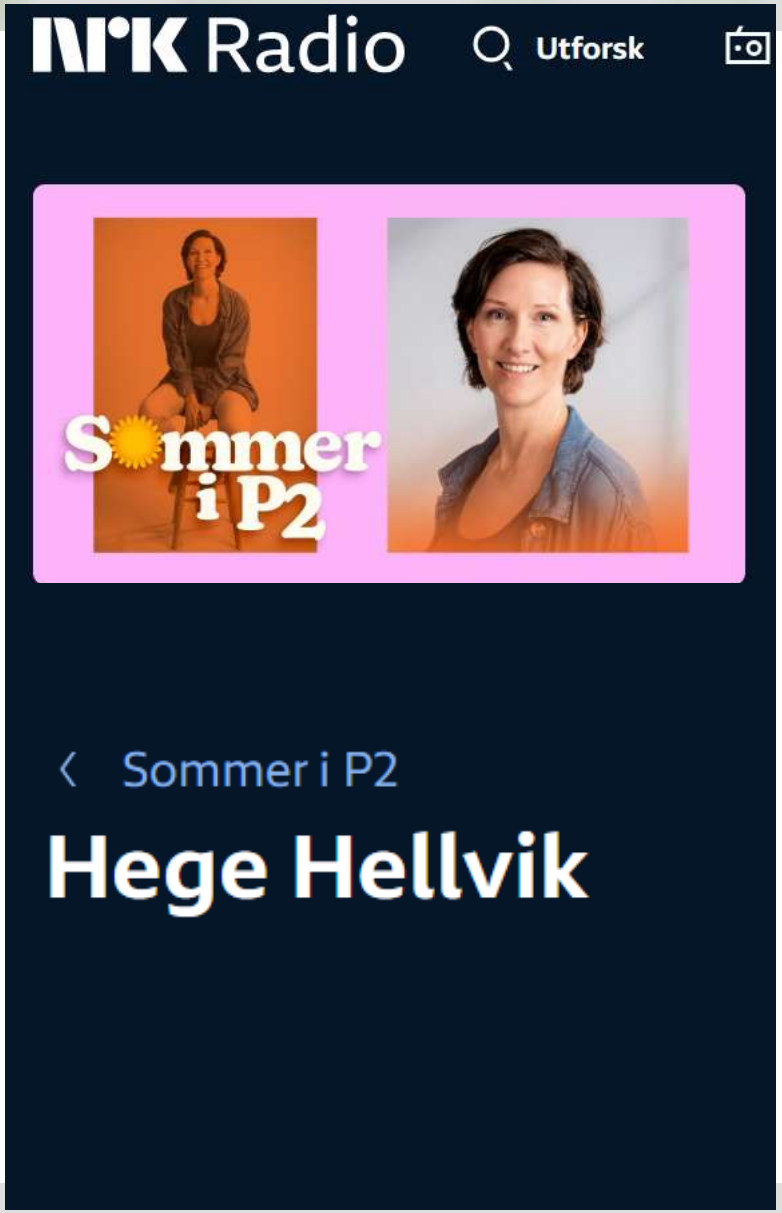




FLYT/ HYPERFOKUS

Kan ikke skje samtidig




NRK Radio
Utforsk
Sommer i P2
Sommer i P2
Hege Hellvik


Hege Hellvik
JOBB MINDRE
LEV MER
Løsninger for et bedre liv og et varmere samfunn
RES PUBLICA


https://www.fvn.no/
20
BOKANMELDELSE
Får toppkarakter: Hun tvinger deg til å tenke nytt


«Hege Hellvik tar tidsånden på kornet, trøster de som står i krysspress mellom arbeidsliv og et liv utenom – og gir løsninger.»
Anette Os, Fædrelandsvennen

Tusen takk!



Foto: Andrine Aalvik