

Å JOBBE ALENE — OM PSYKOSOSIALE SIDER VED FRILANSLIVET

Anders Graver Knudsen

For frilansjournalister representerer hverdagen en blanding av frihet og usikkerhet. Det er mange aspekter ved frilanslivet som kan gjøre det krevende å jobbe alene, samtidig som mange foretrekker nettopp alenegangen. I dette kapittelet tar jeg utgangspunkt i spørsmål knyttet til psykososiale forhold som ble stilt i de to kvantitative arbeidskårundersøkelsene gjennomført i 2019 og 2024 blant norske frilansere. Jeg gir en beskrivelse av hvordan de jobber, om skillet mellom arbeid og fritid, om de tar ferie, og i hvilken grad de er bekymret for økonomi og tilgang på oppdrag. Jeg diskuterer også hva som kan være gode strategier for å håndtere de krevende sidene av frilanstilværelsen, og hvordan arbeidshverdagen kan organiseres på en god måte.

Journalistikk kan være et krevende yrke. Man er en del av et arbeidsliv som er i stadig endring, innenfor en profesjon som er mer endringsutsatt enn mange andre (Bjerke et al., 2019, s. 15). Den nyliberalistiske dreiningen av arbeidslivet gjør at det stilles større krav gjennom individualisering, konkurranse og økt fleksibilitet (Norbäck, 2023, s. 786–788).

Jobben som journalist kan bestå av oppdrag som stiller krav både til profesjonelle ferdigheter og evnen til å håndtere uforutsette situasjoner som kan være psykisk og mentalt krevende, uavhengig av tilknytningsform og status (Van Leuven et al., 2021). Men det som skiller en fast ansatt fra en frilanser, er at sistnevnte må håndtere en krevende hverdag stort sett på egen hånd.

Begrepet psykososialt beskriver hvordan en persons psykiske helse (tanke, følelser, atferd) påvirkes av og skapes i møte med deres sosiale miljø (familie, venner, samfunn og arbeid). Psykososiale forhold kan omfatte hvordan mennesker håndterer stress, relasjoner, økonomiske utfordringer eller andre sosiale og følelsesmessige faktorer som påvirker deres mentale velvære (Ekeland & Heggen, 2014). I arbeidslivet brukes begrepet psykososialt for å beskrive de faktorene som påvirker ansattes psykiske helse og trivsel på arbeidsplassen.¹ Begrepet er stort sett brukt til å beskrive relasjoner *mellom* mennesker i arbeidslivet. Men selv om frilansere ikke er en del av en tradisjonell arbeidsplass med daglige kollegiale interaksjoner, vil et selvstendig arbeid ha sine egne psykososiale utfordringer.

Fraværet av kollegiale relasjoner, ledelsesstrukturer og organisatorisk støtte kan føre til økt sårbarhet, og mange frilansere står alene med utfordringer knyttet til arbeidsbelastning, stresshåndtering og usikker økonomi (Gollmitzer, 2024, s. 211–213). I et fleksibelt arbeidsliv har ansvaret blitt lagt på individet når det gjelder å skaffe oppdrag, håndtere økonomisk ustabilitet og sikre egen faglig utvikling (Kalleberg, 2018). Økonomisk usikkerhet er en av de største psykososiale belastningene frilansere opplever. Frilansere må håndtere uforutsigbare inntektsstrømmer og mangelen på sosiale sikkerhetsnett, noe som kan føre til vedvarende stress og bekymring for fremtiden (Van Leuven et al., 2021, s. 1209–1210). En måte å redusere denne sårbarheten på er gjennom kollektive løsninger og profesjonelle nettverk.

En annen sentral utfordring er balansen mellom jobb og fritid. Frilansjournalister opererer med en arbeidskultur der grensene mellom arbeid og privatliv er uklare, selv om de jobber fritt og selvstendig. Frilansstilværelsen rommer med andre ord tydelige motsetninger, og arbeidsvilkårene varierer ofte betydelig. Dette kan skape en avstand mellom idealet om et fritt og selvstendig yrkesliv og virkeligheten i et marked preget av økonomisk press og uforutsigbarhet. Mange opplever å være konstant tilgjengelige for opp-

¹ <https://stami.no/hva-er-arbeidsmiljo/hva-er-psykososialt-arbeidsmiljo/>

dragsgivere og har vanskelig for å sette grenser for arbeidstiden sin. Norbäck (2021, s. 792–793) finner at svenske frilansere har problemer med å definere hvor mange timer de faktisk jobber i uka, da de hele tiden er i jobbmodus. Dette kan føre til utbrenthet og redusert livskvalitet. Hvordan frilansere håndterer disse utfordringene, og i hvilken grad de finner støtte i faglige fellesskap, vil ha stor betydning for deres trivsel og profesjonelle utvikling.

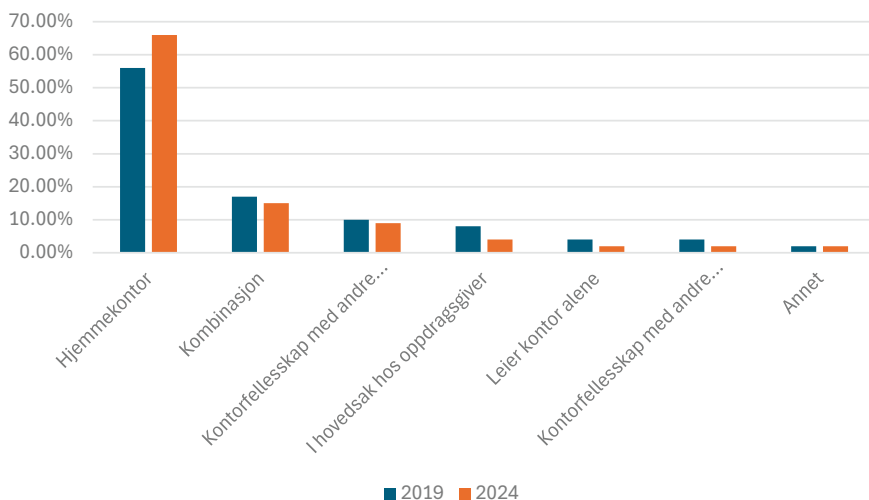
I dette kapittelet vil jeg se på ulike sider av psykososiale forhold ved frilanstilværelsen og svare på problemstillingen: *Hvordan påvirker fraværet av organisatorisk støtte og kollegiale relasjoner de psykososiale arbeidsvilkårene for frilansjournalister, og hvilke strategier kan bidra til å redusere de negative konsekvensene av å jobbe alene?* Med utgangspunkt i spørsmål knyttet til det psykososiale i Arbeidskårsundersøkelsene 2019 og 2024 vil jeg presentere hvordan frilansere jobber, i hvilken grad de skiller jobb og fritid, hvordan de håndterer bekymring og stress knyttet til økonomi, og i hvilken grad de har faglige og kollegiale nettverk og fellesskap rundt seg (se kapittel 2, Knudsen og Mathisen, for en nærmere drøfting).

Alene hjemme

Et av de største skillene i arbeidslivet mellom de som er fast ansatt, og de som arbeider fritt og selvstendig, er at de førstnevnte stort sett har en arbeidsplass med kolleger å gå til, mens de sistnevnte ikke har det. Mange frilansjournalister mangler dermed noen rammer for de mellommenneskelige relasjonene som ellers er vanlig i arbeidslivet (Salamon, 2020, s. 116).

I arbeidskårsundersøkelsene ble frilanserne spurt hvor de vanligvis jobber fra. Figur 4.1 viser hvordan det fordeler seg.

Langt de fleste frilanserne jobber stort sett alene. I 2024 jobbet to tredjedeler hovedsakelig fra hjemmekontor. De mangler med andre ord et sosialt arbeidsmiljø og tilbringer sannsynligvis mye av arbeidstiden alene. Andelen som sitter på hjemmekontor, har også økt siden 2019, da var det litt over halvparten som gjorde det. Dette betyr at det å søke sammen i et arbeidsfellesskap ikke preger hverdagen til norske frilansere. Kun i underkant av en av ti jobber i et frilanskollektiv eller i kontorfellesskap med andre frilansere. I tillegg er det en andel av frilanserne som jobber fra ulike steder i en kombinasjon av hjemmekontor, utekontor og hos opp-



Figur 4.1: Hvor jobber du vanligvis fra, 2019 og 2024 (prosent).

dragsgiver (15 prosent). Mest sannsynlig har de ulike ordninger med ulike arbeidsgivere eller delvis jobber andre steder enn hjemme. At majoriteten jobber fra hjemmekontor, betyr ikke at de føler seg ensomme eller isolerte. For mange frilansjournalister kan det å arbeide selvstendig og fritt uten kolleger være en bevisst og ønsket måte å organisere sitt profesjonelle liv på. De kan finne stor tilfredsstillelse i å jobbe alene, uten de strukturelle kravene og sosiale interaksjonene som følger med en tradisjonell arbeidsplass eller et kontorfellesskap (Flatøy, 2023, s. 6–7).

Gjennomsnittsalderen blant respondentene er relativt høy, og de har lang erfaring som frilansere. Denne gruppa vil sannsynligvis ha mindre faglige og sosiale behov for å sitte i et fellesskap enn unge, uerfarne frilansere. Det kan også spille inn på den høye andelen hjemmekontor. En ung frilanser vil i utgangspunktet ha et mindre faglig nettverk enn sine mer erfarne kolleger, og dermed sannsynligvis et større behov for kollegial støtte og sosial omgang i arbeidstiden. De vil kanskje også i mindre grad ha et etablert privatliv (familie, samboer og barn) som potensielt kan gjøre dem mer ensomme enn eldre kolleger (Flatøy, 2023; Gollmitzer, 2024). I begge undersøkelsene ser vi en tendens til at andelen som sitter på hjemmekontor, øker med antall år man har vært frilanser, og er høyest i den gruppa som har 10–15 års erfaring. Et tredje aspekt er økonomi. Når det blir trangere tider for frilansere, vil utgifter til en kontor plass i et fellesskap

være et lett sted å kutte kostnader. Selv om det finnes mange kommersielle aktører som tilbyr kontorplass og fleksible løsninger, kan en trang frilansøkonomi gjøre at alle utgifter som ikke er strengt nødvendige, blir valgt bort. Vi vet ikke noe om i hvilken grad de frilanserne som benytter seg av hjemmekontor, heller skulle ønske de var en del av et kontorfellesskap eller jobbet sammen med andre. Men som en tidligere frilanser uttrykker det: «den stående vitsen var at det er billigere å leie en kontorplass i et fellesskap enn å gå fast til psykologen» (A. Håskoll-Haugen, personlig kommunikasjon, desember 2024).

Mellom våre to undersøkelser påvirket pandemien det norske arbeidslivet sterkt, og både endrede arbeidsvaner og teknologiutvikling har gjort at bruken av hjemmekontor har økt generelt i det norske arbeidslivet. Dette gjenspeiles også i mediebransjen, hvor majoriteten av norske journalister måtte omstrukturere sine arbeidsvaner som følge av smitteverntiltak, blant annet gjennom økt bruk av hjemmekontor (Backholm & Idås, 2022, s. 1561). Dette påvirket den psykiske helsa til mange journalister. De som jobbet hjemmefra under pandemien, rapporterte om økt isolasjon, vansker med å skille jobb og fritid samt høyere nivåer av psykisk stress (Backholm & Idås, 2022). Å sitte alene kan gi en negativ helseutvikling hvis det ikke er et eget, fritt valg. Andre studier på effekten av pandemien utenfor Norge (i henholdsvis Tyskland, Canada og Belgia) viser at mens hjemmekontor har hatt noen positive effekter, som økt fleksibilitet og redusert stress for enkelte, har det også skapt flere utfordringer knyttet til grensdragningen mellom arbeid og fritid. Det har også skapt en opplevelse av isolasjon og tap av mening med arbeidet for noen (Gollmitzer, 2024; Josephi & O'Donnell, 2023). Ifølge Rick og Hanitzsch (2024, s. 112) rapporterte mange journalister at hjemmekontor førte til en reduksjon i utveksling av ideer og samarbeid i redaksjonene.

Manglende interaksjon og sosial omgang kan dermed påvirke kvaliteten på det journalistiske arbeidet. En del frilansere opplever utfordringer knyttet til fravær av kollegialt fellesskap og tilbakemeldinger på arbeidet de gjør. Dette skaper både ensomhet og manglende faglig utvikling for noen. De som føler på dette, men klarer seg best, er de som kompensere gjennom å søke sammen med andre i et kontorfellesskap eller er gode på å ha tette dialoger med oppdragsgivere. Sosial støtte, enten fra familie eller faglige nettverk, bidrar til å redusere stress (Graatrud, 2023, s. 41–42).

Ubetalt arbeid er en del av jobben

Det å jobbe alene kan også være utfordrende med tanke på arbeidstid og arbeidsrytme. Fast ansatte journalister vil som hovedregel ha faste arbeidstider, enten i form av vanlig dagtidsarbeid eller en eller annen form for turnus. Selv om profesjonen som helhet er preget av ustabilitet når det kommer til arbeidsrytme – for eksempel når noe skjer i nyhetsbildet eller ved dramatiske hendelser – er fast ansatte en del av et system som skal ivareta reglene for arbeidslivet når det gjelder arbeidstid, arbeidsbelastning og arbeidsmengde (Hvid & Falkum, 2019).

Dette systemet rundt seg har ikke frilanseren som sitter på hjemmekontor. Arbeidskårundersøkelsene viser at frilansere har problemer med tidsstyring og skillet mellom jobb og fritid. For det første jobber de fleste frilansere, ikke overraskende, en god del ubetalte arbeidstimer. I 2024 rapportere en betydelig andel på fire av fem at de jobber ubetalte timer hver uke, og omtrent halvparten arbeider mellom én og ti ubetalte timer ukentlig. Ubetalt arbeid omfatter typiske oppgaver som administrativt arbeid, forberedelser til betalte oppdrag eller oppgaver som er nødvendige for å opprettholde virksomheten, som å pitsje ideer, skaffe nye oppdragsgivere eller nettverke. For en frilanser er dette en naturlig og nødvendig del av jobben, og som må gå inn i timeregnskapet. NJ Frilans kaller dette u-fakturerbar tid og anslår at en frilanser må bruke opp mot 40 prosent av tiden sin på denne typen oppgaver for å ha en veldrevet frilanshverdag med stabile kundeforhold og effektive innsalgprosesser (Eide & Hasvik, 2024).

Selv om det er en nødvendig del av jobben, kan det føles urettferdig og frustrerende hvis man sammenlikner seg med fast ansatte. Mange og lange timer ubetalt arbeid kan være en stor belastning. Flatøy (2023, s. 8–9) peker på at frilansere bruker store mengder tid på administrative oppgaver og nettverksbygging som ikke gir direkte økonomisk avkastning, noe som skaper stress og utfordrer balansen mellom arbeid og privatliv. I tillegg må mange frilansjournalister kontinuerlig søke nye oppdrag og/eller oppdragsgivere, og mange ubetalte timer som ikke resulterer i inntekt, kan skape tvil om man jobber strategisk riktig, og om tidsbruken i utgangspunktet på en eller annen måte er feil.

Dette fenomenet er beslektet med det som Salamon (2019, s. 108) omtaler som *hope labor* – en situasjon der frilansere ofte investerer tid og

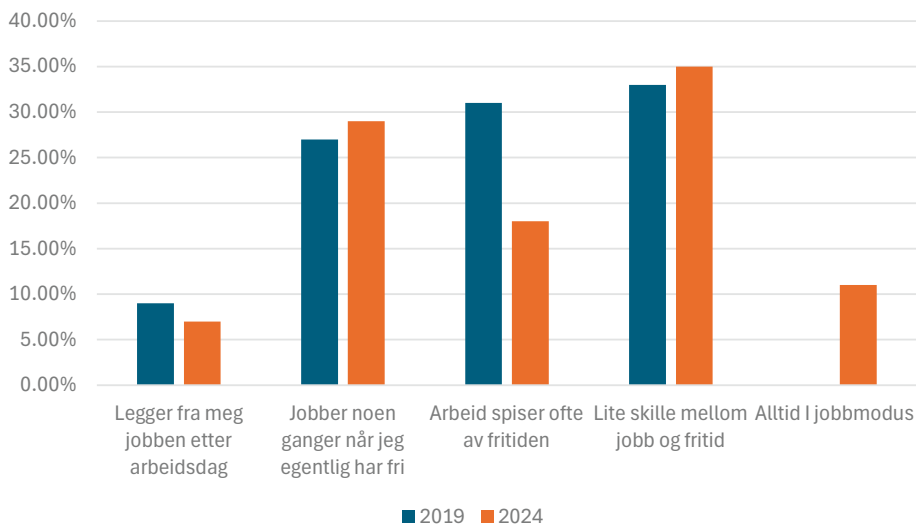
krefter i håp om at innsatsen skal lønne seg på sikt, selv om det umiddelbart ikke gir økonomisk avkastning. Mange frilansere opplever dette som en form for utnyttelse, der deres totale arbeidsinnsats ofte langt overstiger belønningen. Denne kombinasjonen av ubetalt arbeid og økonomisk usikkerhet kan føre til en følelse av verdiløshet og overarbeid, og ende med at man søker seg vekk fra tilværelsen som frilanser (Norbäck, 2019, s. 439). Det er viktig å understreke her at økonomisk usikkerhet ikke bare handler om individuelle prioriteringer, men også om strukturelle forhold. Frilanserne inngår i en markedsrelasjon med sine oppdragsgivere, og ikke i et regulert arbeidsforhold. Det betyr at økonomiske konjunkturer, maktforhold samt tilbud og etterspørsel virker inn på vilkårene (for eksempel hvor krevende innsalg eller forhandling av honorar framstår), som gjør at mange frilansere føler at de får dårlig betalt for omfattende arbeid.

Lite skille mellom arbeid og fritid

Skillet mellom arbeid og fritid er en sentral del av arbeidsvilkårene, og i undersøkelsene har vi spurt om hvordan frilanserne håndterer dette skillet.

I 2024-undersøkelsen svarer under en av ti at de legger fra seg jobben når de avslutter arbeidsdagen. Det er altså veldig få som opprettholder et klart og strengt skille mellom arbeidet sitt og fritiden sin. En av fem opplever ofte at arbeidet spiser av fritiden, mens en av fire må tidvis jobbe mens de egentlig har fri. Dette kan tyde på at tidsstyring er krevende for mange, og at det å arbeide prioriteres framfor å skjerme fritiden. Det samsvarer også med Flatøys funn om at få frilansere opprettholder et tydelig skille mellom jobb og fritid, og at frilansjournalister har betydelig mindre balanse mellom jobb og fritid enn ansatte (Flatøy, 2023, s. 8). Frilanseren kan kvie seg for å takke nei til oppdrag selv om dagene er fulle, fordi man ikke vet hva neste uke og neste måned vil bringe. Det kan også ligge en redsel i at om man avslår et oppdrag, så vil oppdragsgiveren heller spørre noen andre neste gang. Slik er friheten noen ganger mer forestilt enn reell.

Samtidig er det også mange som omfavner det flytende arbeidslivet. I 2024-undersøkelsen er en av ti alltid i jobbmodus (dette alternativet var ikke med i 2019), mens en ganske stor minoritet på 35 prosent skiller lite mellom jobb og fritid etter eget ønske. Mange frilansere setter pris på auto-



Figur 4.2: Skillet mellom jobb og fritid, 2019 og 2024 (prosent).

nomien som følger med å kunne styre egen arbeidstid, noe som gir dem muligheten til å tilpasse arbeidshverdagen til personlige behov og prioriteringer (Flatøy, 2023, s. 10). Denne typen selvstyring oppleves ofte som frigjørende og gir en følelse av kontroll over både arbeid og privatliv. Mange ser fleksibiliteten som en sentral motivasjon for å velge frilansarbeid, da det gir muligheter til å utvikle eller ha en livsstil som ikke er bundet av tradisjonelle arbeidstidsrammer (Norbäck, 2019). Samtidig problematiserer Norbäck dette fordi denne grenseløse friheten også har sterke begrensninger. Alt ansvaret ligger på den individuelle journalisten, ikke arbeidsgiver. Dette skaper et sterkt press på frilanserne, som risikerer å miste kontrollen over arbeid sitt (Norbäck, 2021, s. 792). Flytende grenser mellom arbeid og fritid er ikke et fenomen som spesifikt gjelder frilansjournalister. Dette kan sees på som et trekk ved det nyliberale arbeidslivet generelt, og kreative yrker – inkludert journalistikk – spesielt. Arbeidslivet kan oppleves grenseløst i mange ulike kreative og frie yrker. Blant annet viste den store journalistundersøkelsen fra 2012 at også mange fast ansatte journalister jobbet veldig mye fordi de enten følte på et «konformitetspress» (gjøre seg ferdig med en sak før man går hjem, kulturen på arbeidsplassen osv.) eller var

«hekta» på jobben. Den første gruppa hadde større risiko for helsemessige plager enn den siste (Grimsmo & Heen, 2013, s. 28–30). Disse yrkene er ofte preget av forventninger om kontinuerlig tilgjengelighet og arbeidere som tilpasser seg kunders eller prosjekters behov. Dette fører til en arbeidskultur hvor fritid og arbeid ofte blandes (frivillig eller ufrivillig), og hvor mulighetene til profesjonell selvrealisering og engasjement oppleves som både en kilde til tilfredsstillelse og som en kilde til stress (Norbäck, 2019). Frilansere vil muligens i noe mindre grad føle på et konformitetspress enn fast ansatte, siden de i større grad har mulighet til å styre tiden sin selv. Det kan også være en positiv tendens av unge som entrer arbeidslivet, i større grad tør å stille andre krav enn det som var vanlig for tidligere generasjoner.

Et annet viktig trekk ved det psykososiale er mulighetene til å koble seg helt av og ta ferie eller fri fra jobb. Frilansundersøkelsen viser at 30 prosent i liten grad har fast struktur på arbeidstiden, og at 40 prosent jobber i snitt hver helg eller annenhver helg. De har med andre ord liten kontroll på når de jobber, og relativt høy helgebelastning uten den pustepausen helga er for de fleste fast ansatte. Noe av dette ligger nok i redaksjonenes behov for frilansere. Mange bruker frilansere til å dekke opp hull i vaktplaner eller turnuser, eller de bruker frilansere til kvelds- og helgearrangementer innenfor eksempelvis sport og kultur (Knudsen & Mathisen, 2020, s. 159), selv om dette gjør at man egentlig ikke er frilanser i NJs definisjon av begrepet (se også kapittel 1, Mathisen & Knudsen). Journalister har som de fleste andre i arbeidslivet avtalefestet rett til fem ukers ferie. Frilansjournalister sliter med å ta ut dette, men de jobber heller ikke året rundt. Noen er veldig sårbare, en liten minoritet på en av ti oppgir at de ikke hadde noen uker fri eller ferie fra jobb i 2023 overhodet. En av fire hadde mellom en til tre uker fri eller ferie. På den andre siden er det en av fem som tok seg seks uker eller mer fri dette året. Hvis vi sier at de som tar fire uker eller mer fri, nærmer seg normen i det regulerte arbeidslivet, er det litt under halvparten som gjør dette. Noe av dette knytter seg til økonomi, men også til det skjeve maktforholdet mellom frilanseren og oppdragsgiveren. Mange vil nok kvie seg for å være utilgjengelige for oppdragsgivere mange uker i strekk, noe som også gjør at mange frilansere tar på seg oppdrag de egentlig ikke føler at de har tid til (Knudsen & Mathisen, 2020, s. 160).

En strukturert arbeidshverdag kan bidra til å redusere stress og skape en følelse av kontroll. Dette innebærer blant annet å etablere faste rutiner,

planlegge arbeidsrytmen i samsvar med personlige behov og være bevisst på balansen mellom arbeid og fritid. En del frilansere har sesongbetonte arbeidsmengder, og det kan være lurt å bruke rolige perioder til å ta helt fri eller til faglig oppdatering og videreutdanning.

Usikkerhet og stress knyttet til økonomi

Det er mange faktorer rundt frilanstilværelsen som kan utløse usikkerhet og stress, og frilansøkonomien er en av dem. I et mediemarked der de økonomiske rammevilkårene ofte er trange, er frilansere særlig utsatt for perioder der både tilgangen på oppdrag og betalingen de mottar for utført arbeid, kan være skjør, usikker og komplisert. Selv om det er et sammensatt bilde, tjener norske frilansere gjennomgående dårlig, og våre to arbeidskårsundersøkelser viser at de har hatt en negativ lønnsutvikling over tid (se kapittel 2, Knudsen & Mathisen).

På spørsmål i den siste undersøkelsen om de opplever stress og/eller usikkerhet knyttet til det å skaffe oppdrag og egen økonomi, svarer en fjerdedel at de er svært lite eller lite bekymret og/eller stresset. En tredjedel er det av og til. Dette viser at økonomisk bekymring ikke er noe som preger alle frilansere, og at individuelle valg og prioriteringer kan spille en viktig rolle i hvordan økonomiske aspekter ved frilanslivet oppleves. Selv om mange frilansjournalister reelt opplever økonomisk usikkerhet, kan den høye tilfredsheten med arbeidet, og en følelse av kontroll over balansen mellom jobb og privatliv takket være fleksibiliteten i arbeidsformen, gjøre at økonomien blir mindre viktig (Flatøy, 2023). Noen lager også strategier for å gjøre økonomi til en mindre viktig del av tilværelsen. For eksempel peker Norbäck (2019, s. 437–438) på at flere frilansjournalister aktivt velger en livsstil med lave økonomiske krav, som gir dem mulighet til å fokusere på andre verdier i livet enn inntekt. Dette kan for eksempel være tid til familie og fritidsaktiviteter. Et bevisst valg om å redusere arbeidspress og krav til egen karriere kan for noen redusere stress relatert til økonomisk usikkerhet.

Samtidig er en tredjedel enten litt bekymret (hele tiden) eller svært bekymret og/eller stresset med tanke på oppdrag og økonomi. For mange er den økonomiske usikkerheten som følger med frilanstilværelsen, vanskelig å håndtere og noe man ikke kan velge å ikke forholde seg til. De fleste er avhengige av et visst inntektsnivå for å klare seg, og bekymring for om man klarer å

betale husleie og strøm, kan være en stor belastning. En hverdag der økonomien er avhengig av stadig nye oppdrag og uten garantier for jevnlig inntekter, kan føre til betydelige utfordringer både mentalt og praktisk. For frilansere som i tillegg jobber alene, kan disse utfordringene forsterkes av mangelen på et stabilt sosialt nettverk og/eller støtte fra kolleger og oppdragsgivere.

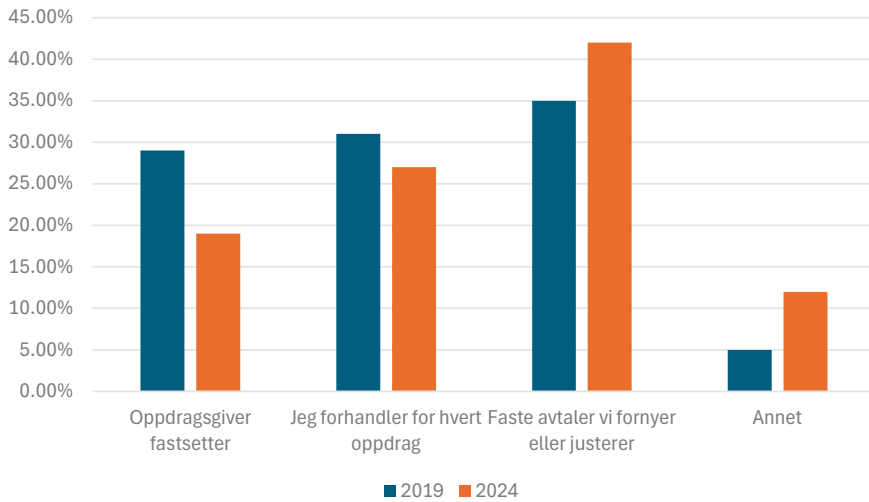
Økonomisk usikkerhet kan også påvirke kvaliteten på arbeidet man gjør, og beslutningene man tar. Hvis man hele tiden eller ofte bekymrer seg for neste oppdrag, kan det føre til at man tar på seg oppdrag man ikke er særlig interessert i, eller som passer dårlig tidsmessig, bare for å sikre inntekt (Marín-Sanchiz et al., 2023, s. 459–460). Hvis oppdragene er dårlig betalt, kan motivasjonen for å gjøre en grundig og god jobb også bli ganske fraværende. Hvis mengden av uinteressante eller dårlig betalte oppdrag blir for stor i jakten på å skaffe nok inntekt, kan dette undergrave arbeidskvaliteten og stå i veien for å gjennomføre eller utvikle de prosjektene man brenner mest for. I tillegg kan en slik situasjon føre til utbrenthet, hvor frilanseren konstant føler presset for å finne nye kunder og oppdrag, uten å ha tid eller ressurser til å ivareta egne interessefelt eller det som gir glede ved frilansvirksomheten (Norbäck, 2019, s. 430–431).

Gitt at mange føler på stress og usikkerhet rundt egen økonomi, er det interessant å se på styrkeforholdet mellom frilanserne og oppdragsgivere når prisen på arbeidet de gjør, settes. I undersøkelsene ble frilanserne spurt om hvordan honorarene fastsettes.

Figur 4.3 viser at de fleste har faste satser som de og oppdragsgiverne forholder seg til. Dette henger sammen med at mange frilanserne har et stabilt og varig forhold til noen faste oppdragsgivere, uavhengig om disse avtalene er gunstige for frilanseren eller ikke. Det er også en ganske høy andel som vanligvis forhandler med oppdragsgiver for hvert oppdrag, og dermed tilsynelatende har et mer aktivt forhold til å forhandle om betingelsene. Det er påfallende at andelen som oppgir at oppdragsgiver bestemmer, har gått ned fra 29 prosent i 2019 til 19 prosent i 2024. Det betyr at det frilanserne tilsynelatende har styrket sin posisjon i møtet med oppdragsgiverne, og at færre aksepterer at honoraret bare settes av oppdragsgiver uten noen form for forhandling.

I lys av dette er det interessant å se i hvilken grad rådende satser blir brukt når honorar avtales. I kapittel 3 (Knudsen) går vi grundigere gjennom NJs nye minstesatser,² men her skal vi kort se på hvordan innførin-

2 <https://www.nj.no/vare-lag/nj-frilans/din-okonomi/minstesatser-for-frilansere>



Figur 4.3: Hvordan fastsettes vanligvis honoraret, 2019 og 2024 (prosent).

gen av minstesatser har påvirket hvordan frilanserne beregner honorar, og hva de får betalt for oppdrag. I 2019 var NJs satser kun veiledende, og på spørsmål om hvordan oppdragsgiverne forholdt seg til disse, svarte kun en av ti at de stort sett ble respektert og fulgt. I overkant av en av fire opplevde at oppdragsgiverne ikke forholdt seg til dem i det hele tatt, og 16 prosent visste ikke om satsene ble fulgt eller ikke. I 2024 spurte vi om de hadde tatt i bruk de nye minstesatsene når de beregnet honorar. De fleste (38 prosent) svarte nei på dette, men nesten like mange (35 prosent) gjorde dette med noen av sine oppdragsgivere. Kun fire prosent gjorde det med alle oppdragsgivere. Igjen er det en ganske høy andel på en av ti som ikke vet om satsene følges. Dette tyder på at NJs minstesatser delvis er i bruk, men at veldig få konsekvent krever dette fra oppdragsgiver når honorarer fastsettes. Dette illustrerer det skjeve maktforholdet som råer i møte mellom den individuelle frilanser og redaksjonene, og kan være et uttrykk for at frilanserne står lavt på stigen i det sosialt lagdelte feltet som journalistikken er (Hovden, 2008).

Mangelen på sosiale sikkerhetsnett, som sykepenger eller pensjons-sparingsordninger, kan også være en kilde til stress og usikkerhet for frilansere. I 2024 oppgir en fjerdedel av de som svarte på arbeidskårundersøkelsen, at de har sykeforsikring. En liten andel vet ikke om de har slik forsikring eller

ikke, og noen har dekket opp dette på andre måter. Men over halvparten har ingen ordninger hvis de skulle bli syke. Siden den typiske frilanseren ikke vil ha inntekter hvis hun eller han ikke er i stand til å jobbe, og de med ENK først får sykepenger etter 17 dager, er det mange frilansere som tilsynelatende tar en høy risiko med tanke på sykdom. Frilanserne er derimot litt bedre sikret hvis noe virkelig alvorlig skulle skje. Nesten halvparten har livsforsikring, og en tredjedel har uføreforsikring. Dermed virker det som om de fleste frilanserne i våre undersøkelser mener at de klarer å håndtere en kortvarig eller mellomlang sykeperiode økonomisk, eller tar sjansen på at de ikke blir syke. De er mer opptatt av å sikre seg mot de verste eventualitetene. Det er nok mest sannsynlig en økonomisk prioritering inne i bildet her også. Hvis man generelt ikke er mye syk, er det å droppe sykeforsikring en utgift som tilsynelatende er grei å kutte. Men de som mangler garantiene de ulike forsikringene gir, blir også økonomisk sett mer sårbare hvis noe skulle skje. Redusert tilgang til sosiale sikkerhetsnett gjør frilansjournalister mer avhengige av løpende, kortsiktige inntekter og ustabile arbeidsbetingelser. Disse forholdene gjør at mange frilansere opplever det som vanskelig å planlegge langsiktig for fremtiden, som kan ha alvorlige konsekvenser for både økonomisk og psykososial stabilitet (Norbäck, 2019, s. 432–433).

Betydningen av nettverk og fellesskap

En viktig del av det å håndtere de psykososiale sidene ved å være frilanser kan for mange være å skape seg et nettverk og ha et fellesskap rundt seg. Noen frilansere etablerer alternative arbeidsformer og fellesskap (Norbäck, 2023; se også kapittel 1, Mathisen & Knudsen) og bygger profesjonelle nettverk og arbeidskollektiver som fungerer som en buffer mot den isolasjonen og usikkerheten som ofte preger frilansarbeid. Selv om de færreste gjør dette, kan frilanskollektiver eller kontorfellesskap med andre journalister eller folk i liknende yrker fungere som slike nettverk eller fellesskap. Et slikt fellesskap gjør det for eksempel mulig å dele ressurser, støtte hverandre i vanskelige perioder og kollektivt motsette seg ugunstige kontrakter og arbeidsbetingelser. Fellesskap der frilanserne forsøker å skape et arbeidsmiljø basert på samarbeid snarere enn konkurranse, kan redusere stress og skape en buffer mot alenegang og usikkerhet. Noen frilansere har også gått

sammen og opprettet sammenslutninger som likner et mediebyrå, som tilbyr spesialiserte journalistiske tjenester som det hadde vært vanskelig for en enkeltfrilanser å levere. For eksempel ble dokumentarbyrået Paragon³ opprettet av frilans fotojournalister og journalister som både lager store multimediale dokumentarprosjekter og gjør kommersielle oppdrag. Som et fellesskap kan de investere i utstyr og ta på seg oppfattende og langvarige oppdrag fordi de deler på jobbene og samarbeider på prosjekter.

Selv om frilanstilværelsen ofte er preget av alenegang og individuelt arbeid, deltar de fleste norske frilansere i et eller annet form for nettverk, om enn litt sjelden. 30 prosent oppgir at de deltar i digitale eller fysiske fora eller nettverk med andre journalistkolleger en gang i måneden eller hyppigere. En av ti møter andre kolleger på denne måten en gang i uka eller hyppigere. Førti prosent gjør det sjeldnere enn en gang i måneden, og en fjerdedel gjør det aldri. Selv om majoriteten av frilansere har få eller ingen møtepunkter med kolleger på denne måten, er det likevel en relativt stor andel frilansere som har ganske tett kontakt med kolleger. Hva slags type nettverk eller hvor store eller små de er, varierer sikkert ganske mye. Men det er et tydelig tegn på robusthet at de fleste møter andre innimellom. Her er det sannsynlig at bosted spiller inn på mulighetene man har til å møtes. Selv om spørsmålet både gjaldt fysiske og digitale fora eller nettverk, er nok mulighetene for å omgås kolleger på denne måten størst i de store byene og på det sentrale Østlandsområdet. At en fjerdedel aldri deltar i noen form for fora eller nettverk, kan være et tegn på sårbarhet for denne gruppa. Om dette skyldes mangel på tilbud eller eget valg, vet vi ikke. Men for noen kan fraværet av kollegial omgang være en årsak til at man er frilanser, og ikke et behov man føler på eller savner.

For å gå litt dypere inn i betydningen av nettverk og møtepunkter har vi sjekket dette opp mot trivsel. Regresjonsanalyser viser ingen signifikante sammenhenger mellom hvor ofte man har kontakt med kolleger, og hvor godt man trives som frilanser, men de som har mer kontakt, har en høyere gjennomsnittsskår på trivsel enn de som har lite kontakt. Vi finner også at blant de som trives bedre som frilansere nå enn før, er andelen som har mye kontakt, høyere enn blant de som trives dårligere nå enn før. Det vi ikke kan vite, er om høyere trivsel skyldes mer kontakt, eller om de som trives bedre, tar mer kontakt enn andre. Hvordan man trives med tilværelsen, er et personlighetstrekk og avhengig av mange ulike faktorer i livet.

3 <https://www.paragonfeatures.no/>

NJ Frilans har ca. 650 medlemmer, som utgjør åtte prosent av alle NJ-medlemmene, og alle respondentene i vår siste undersøkelse er medlemmer av NJ. I utgangspunktet kunne man tenke at NJ Frilans dermed var et viktig sted for fellesskap og nettverk frilansere imellom, men det er bare delvis tilfelle. Frilanserne har relativt lite kontakt med andre frilansere gjennom fagforeningen. Over halvparten har sjelden eller aldri kontakt med andre medlemmer. I overkant av en av ti har kontakt ofte, mens en tredjedel har kontakt med andre medlemmer av og til. Hvis vi sammenlikner med hvor mange som deltar i nettverk eller fora med kolleger, er det litt av det samme mønsteret som gjentar seg. Mange har en god del kontakt, men majoriteten har det ikke. NJ Frilans har et ganske høyt aktivitetsnivå, både gjennom kurs og andre former for samlinger, men det kan være at behovet for kontakt gjennom fagforeningen ikke er viktig for frilansere flest. Det er, ikke overraskende, enda færre som har kontakt med tillitsvalgte fra NJ Frilans. 86 prosent av frilanserne har sjelden eller aldri kontakt med en tillitsvalgt, med overvekt på de som svarer aldri. En liten andel på 14 prosent har kontakt med en tillitsvalgt av og til eller ofte. Dette betyr at det er få medlemmer som er særlig aktive innad i organisasjonen.

Oppsummering

Frilansjournalistenes arbeidshverdag preges av stor frihet, men også av betydelige psykososiale utfordringer. Ensomhet, økonomisk usikkerhet og manglende grenser mellom arbeid og fritid er sentrale faktorer som påvirker både trivsel og mental helse. Samtidig viser undersøkelsene at det finnes strategier som kan redusere de negative konsekvensene av å jobbe alene. Profesjonelle nettverk, kontorfellesskap og faglig organisering kan fungere som viktige støttestrukturer, selv om mange frilansere fortsatt står alene i møte med arbeidslivets krav.

Selv om økonomisk press og en grenseløs arbeidshverdag kan være utfordrende, ser mange frilansere fleksibiliteten og autonomien som en viktig kilde til tilfredshet. For noen er fraværet av en tradisjonell arbeidsplass en ønsket situasjon, mens andre søker fellesskap og kollegial støtte for å kompensere for den isolasjonen som frilanslivet kan innebære. Det som synes avgjørende for trivsel og bærekraft i frilanstilværelsen, er i hvilken

grad frilanserne klarer å skape strukturer og arbeidsmåter som balanserer frihet med stabilitet og forutsigbarhet.

Dette kapitlet tegner et bilde av et yrkesliv med både utfordringer og muligheter. Frilanstilværelsen kan være krevende, men den kan også gi stor grad av personlig og profesjonell tilfredsstillelse dersom man finner gode løsninger for å håndtere usikkerhet og alenearbeid. Gjennom å bygge robuste nettverk, utvikle strategier for økonomisk stabilitet og sette tydelige grenser mellom arbeid og fritid kan frilansjournalister styrke sin posisjon og bedre sine psykososiale arbeidsvilkår.

Referanser

- Backholm, K. & Idås, T. (2022). Journalists and the coronavirus: How changes in work environment affected psychological health during the pandemic. *Journalism Practice*, 18(6), 1560–1576. <https://doi.org/10.1080/17512786.2022.2098522>
- Bjerke, P., Fonn, B. K. & Mathisen, B. R. (Red.). (2019). *Journalistikk – profesjon i endring*. Orkana Akademisk.
- Eide, T. & Hasvik, A. (2024). *Frilanspraten: Live workshop og juleavslutning*. PPT-presentasjon. NJ Frilans.
- Ekeland, T.-J. & Heggen, K. (Red.). (2014). *Psykososialt arbeid: Fortellinger, medvirkning og fellesskap*. Gyldendal Akademisk.
- Flatøy, C. A. (2023). Free to have imbalance? Freelancers' work-life balance and the moderating role of three key work facets. *Personnel Review*, 1066–1080. <https://doi.org/10.1108/PR-02-2023-0104>
- Gollmitzer, M. (2024). Care(lessness) in precarious journalism, before and during the pandemic: Freelancers' work-life experiences and coping strategies. *Global Media and China*, 9(2), 206–220. <https://doi.org/10.1177/20594364241230434>
- Grimsmo, A. & Heen, H. (2013). *Journalistundersøkelsen 2012*. Arbeidsforskningsinstituttet.
- Graatrud, G. S. S. (2023). *Tryggende mestringstro: Stressmestring blant frilansjournalister* [Masteroppgave]. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Institutt for pedagogikk og livslang læring.
- Hovden, J. F. (2008). *Profane and sacred: A study of the Norwegian journalistic field* [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Bergen.
- Hvid, H. & Falkum E. (Red.). (2019). *Work and wellbeing in the Nordic Countries. Critical Perspectives on the world's best working lives*. Routledge.
- Joseph, B. & O'Donnell, P. (2023). The blurring line between freelance journalists and self-employed media workers. *Journalism*, 24(1), 139–156. <https://doi.org/10.1177/14648849221086806>
- Kalleberg, A. L. (2018). *Precarious lives. Job insecurity and well-being in rich democracies*. Polity Press.
- Knudsen, A. G. & Mathisen, B. R. (2020). Sårbarhet og avmakt? Arbeidsvilkår for norske mediefrilansere i en endringsutsatt bransje. *Søkelys på arbeidslivet*, 37(3), 150–167. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-7989-2020-03-02>

- Leuven, S. V., Vanhaelewyn, B. & Raeymaeckers, K. (2021). From one division of labor to the other: The relation between beat reporting, freelancing, and journalistic autonomy. *Journalism Practice*, 15(9), 1203–1221. <https://doi.org/10.1080/17512786.2021.1910982>
- Marín-Sanchiz, C.-R., Carvajal, M. & González-Esteban, J.-L. (2023). Survival strategies in freelance journalism: An empowering toolkit to improve professionals' working conditions. *Journalism Practice*, 17(3), 450–473. <https://doi.org/10.1080/17512786.2021.1929414>
- Norbäck, M. (2019). Glimpses of resistance: Entrepreneurial subjectivity and freelance journalist work. *Organization*, 28(3), 426–448. <https://doi.org/10.1177/1350508419889750>
- Norbäck, M. (2021). Back to the future of journalist work? Entrepreneurial subjectivity and freelance journalism in Sweden. *Journalism*, 24(4), 785–802. <https://doi.org/10.1177/14648849211033131>
- Rick, J. & Hanitzsch, T. (2024). Journalistic work during a pandemic: Changing contexts and subjective perceptions. *Journalism Practice*, 18(1), 99–118. <https://doi.org/10.1080/17512786.2023.2250760>
- Salamon, E. (2020). Digitizing freelance media labor: A class of workers negotiates entrepreneurialism and activism. *New Media & Society*, 22(1), 105–122. <https://doi.org/10.1177/1461444819861958>