

Guide + Sådan holder du gode pauser



Uden pauser brænder din hjerne sammen

Hjernen kan lide at blive brugt, men den bliver stresset og slidt, hvis du fokuserer på det samme hele tiden. En pause hjælper dig til at bevare hjernen toptunet, men du skal bruge tiden til at slappe af, siger stresseskert.

Af Henrik Stanek, b&u@bupl.dk / Foto: Colourbox

Selvom du elsker at bidrage til børn og Sungenes udvikling, er det ikke godt, at du konstant tænker på, hvordan du hjælper Emil til en bedre adfærd eller styrker Sofies relationer i pigegruppen. Din hjerne har brug for pauser i løbet af arbejdsdagen.

»Hvis hjernen skal blive ved med at fungere, kræver det pauser, hvor man tænker på noget helt andet. En pause skal bruges til at slappe af, så man kommer mere i kontakt med sig selv,« siger Jeanett Bonnichsen, psykolog og direktør i Center for Stress og Trivsel.

Pauser sikrer, at man kan koncentrere sig og tænke kreativt i længere tid. Hvor mange pauser, man har brug for, afhænger af, hvad man laver.

»Hvis man kan gå lidt til og fra sit arbejde, behøver man ikke så mange pauser, som hvis

man er nødt til at fastholde et fokus. Så er det fint, hvis man holder frokostpause og en pause ud på eftermiddagen. Men pædagoger arbejder ofte i uro og støj, og så passer det typisk med en pause om formiddagen, til frokost og om eftermiddagen,« siger Jeanett Bonnichsen.

GRIN MED KOLLEGERNE. En pause skal indeholde alt andet end arbejde, så man ikke fastlåser sin opmærksomhed.

»Pædagoger skal hverken brokke sig over forholdene på arbejdspladsen eller tale om Emil, der generer de andre børn, for så bruger de bare deres opmærksomhed på en anden måde. De bør enten lave en form for meditation for sig selv eller grine sammen med kollegerne ad historier fra hverdagen. Grin gør én let indeni, og så slapper man bedre af,«

Man kan skabe en god pausekultur ved at tage en snak om, at pauser sikrer mindre slidte pædagoger og mere nærværende voksne. Men det må ikke ende i en rigid kultur, hvor man dunker hinanden i hovedet med, at 'nu er det altså min tur til at holde pause!', advarer Jeanett Bonnichsen.

»Arbejdsdagene er forskellige, og man kan være mere eller mindre oplagt, så det er langt bedre, at man giver hinanden en kort pause indimellem,« siger hun. ■

7 fordele ved pauser

1. Du får større overblik og kan mere kvalificeret vurdere dine opgaver.
2. Du får lettere ved at se genveje og enkle løsninger på dine opgaver og kan lettere afslutte dem på den tid, du har til rådighed, og samtidig være tilfreds med resultatet.
3. Du får lettere ved at prioritere din tid og holde mange bolde i luften på én gang.
4. Du får mere overskud til at bede om hjælp.
5. Du bliver mere åben og bedre til at lytte og kan derfor bedre se nye løsninger.
6. Du får lettere ved at lære nyt.
7. Du får lettere ved at mærke din grænse for, hvad du kan klare, og kan derfor bedre beskrive det, der belaster dig fagligt, fysisk og psykisk.

Pausen forlænger livet

I et studie har forskere fra universitetet i Tel Aviv i Israel fulgt 820 ansatte i 20 år. Undervejs døde 53, og størstedelen af dem havde lidt eller ingen social kontakt med kollegerne. Sammen med andre indikatorer har forskerne regnet sig frem til, at de deltagere, som havde meget lidt kontakt med kollegerne, havde 2,4 gange så stor risiko for at dø i løbet af de 20 år sammenlignet med de mere sociale ansatte.

»Vi tilbringer det meste af vores vågne timer på arbejdet og har derfor ikke så meget tid til at se vennerne i løbet af arbejdsugen, så arbejdspladsen bør være et sted, hvor folk kan få den emotionelle støtte, de har brug for,« siger studiets hovedforfatter dr. Sharon Toker i en pressemeddelelse.

Hun foreslår, at man etablerer kaffe-hjørner og sofakroge, hvor de ansatte kan være mere uformelt sammen. Hun foreslår også sociale sammenkomster uden for arbejdstiden, og at man bruger sociale hjemmesider som for eksempel Facebook, der kan være en vigtig kilde til social kontakt.

Læs mere på de næste sider

SEKS OM DAGEN
SKAB JERES EGEN
PAUSEKULTUR
UGENS OPGAVER
DET ER SUNDT AT
KEDE SIG
GODE BØGER

SEKS OM DAGEN

Lad krop og hoved hvile

Pauser modvirker stress. De behøver ikke at være lange, men de skal have kvalitet. Du skal slippe dine opgaver med både hænder og hoved, så du kan slappe af fysik og psykisk. Her er tips til, hvad du kan gøre:

Mediter, hvis du holder pause alene

- Sæt dig i et rum for dig selv med lukkede øjne, og visualiser dig ind i en skov eller ud på en øde ø.
- Læs i en god bog, og bring hjernen væk. Undgå derfor faglitteratur.
- Gå en tur ud i det blå.

Sid ikke nødvendigvis ned

- Hvis du har gået rundt på legepladsen, kan det være godt at sidde ned i pausen, mens det kan være bedre at gå en tur, hvis du mest har siddet med børnene.
- Du har godt af at lave modbevægelser i ryggen, ligesom du svarer igen med at svaje i ryggen, når du bøjer dig over ukrudtet hjemme i haven.
- Mærk efter, hvad du har brug for fremfor at gøre, hvad du er vant til.

Træk vejret mellem to opgaver

- Giv dig tid til en kort pause, når du er færdig med en opgave. Det giver ny energi til næste opgave.
- Træk vejret dybt et par gange. Når du har ro på dig selv, laver du endnu et par vejtrækninger, mens du indstiller dig på den næste opgave.
- Gør tilfældige pauser til en gave: Gear ned og slap af, når du venter på børnene.
- Tillad dig selv at falde i staver. Når du bruger dine sanser til at registrere rolige og rare ting, slapper krop og hoved af.

Tag en mental pause, når du er i bevægelse

- Stil din bil eller cykel lidt længere væk, end du plejer. En lille ekstra gåtur giver din krop motion og dit hoved en hvilepause.
- Lav armsving eller et stræk, når du alligevel står og venter på børnene.
- Gå en omvej, når du skal hen på en anden stue med en besked.
- Tag ikke en flaske vand med ind på stuen. Gå ud og tag et glas vand, når du er tørstig. Så får du en lille pause.
- Stil en cd-afspiller i pauserummet, og dans til din yndlingsmusik. Hvis I tør, får I det både sjovt og styrker jeres fællesskab.

Husk at holde fri

- Korte pauser gør det ikke alene. Det er vigtigt for helbredet, at du også holder fri i længere tid i weekender og ferier.

»En kort afbrydelse af travlhed gør underværker. Den er effektiv. Den er gavnlig. Pausen giver ikke mere tid. Den giver bedre tid til at nå det hele. Det giver bedre forhold for den enkelte, og det giver flere og bedre resultater.«

Anne Windfeldt, konsulent



Skab jeres egen pausekultur

Hvis du savner en god pausekultur, er det oplagt at tage det op på et møde, gerne sammen med arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentanten og/eller lederen. Konkret kan I tale om, at

- I har brug for et fysisk rum, hvor I kan snakke sammen uformelt
- lederen holder fast i, at der skal holdes pause, selvom I har travlt
- måden at holde pause på skal passe til jer og jeres arbejdsdag
- pausernes hyppighed, længde, og hvornår de bliver holdt, skal passe med jeres opgaver
- der skal være mulighed for fælles pauser. En pause er ikke kun et afbræk, men også en anledning til uformel snak mellem kolleger
- I kan give hinanden mentale pauser ved at blande lette og krævende opgaver.

Ugens opgave

Pauser er utrolig værdifulde, både fordi du får lejlighed til at slappe af og til at danne relationer med dine kolleger. Du kan med fordel stille dig den opgave, at du i den næste uge skal tage et bestemt antal kaffepauser sammen med dine kolleger, hvor I vel at mærke ikke snakker om arbejde.

Det er sundt at kede sig

Forældre tyr indimellem til det gamle mundheld, når deres barn ikke kan finde på noget at lave, og de ikke har tid til at sørge for underholdning. Og de har ret: Det er sundt at kede sig, især for børn, fordi det fremmer dele af hjernens modningsprocesser.

Kedsomhed er også sundt for voksne, siger lektor i psykologi **Einar Baldvin Baldursson** på Aalborg Universitet til videnskab.dk. Det gælder især i dag, fordi vi konstant bliver bombarderet med informationer, samtidig med at mange job kræver, at vi udvikler os hele tiden og ikke bare handler på baggrund af rutinen.

Kedsomhed er en kærdommen pause for hjernen til at lagre og bearbejde alt det, der er blevet puttet ind i den i løbet af dagen.



Gode bøger om pauser

Vi skal blive bedre til at stoppe op og holde pause, så travlheden ikke tager pusten fra os. Det er pointen i Anne Windfeldts bog 'Har du travlt? Så hold pause' fra 2008. I bogen stiller konsulent og foredragsholder skarpt på temaerne travlhed, tid, kroppen og pauser. Anne Windfeldt har også skrevet bogen 'Nærvær & pause'. En anden bog om pauser er 'Pausens kraft – Sådan tanker du op', hvor konsulent og foredragsholder Birgit Signora Toft skriver, at hvis vi skal leve et aktivt liv med fuldt tryk på både job og fritid, skal vi lære at tanke op og holde pause. Hun bruger stilhed i krop og sind som redskab og giver råd om, hvordan vi får mere ro og fordybelse ind i en hektisk hverdag.



Kilder til denne guide: Direktør Jeannett Bonnichsen fra Center for Stress og Trivsel, arbejdsmiljøweb.dk, Wikipedia, videnskab.dk, sproget.dk, ordnet.dk og avisen.dk

Læs mere om pauser på arbejdsmiljøweb.dk. Klik ind på 'trivsel' og videre på 'stress'. Under 'værktøjer' finder du et afsnit om pauser.

Hvad lægger du ører til?

- beskyt dem mod støj på jobbet

Du har kun dine ører resten af livet. Derfor skal du passe godt på dem.

Audiovox fremstiller individuelt formstøbte høreværn og er specialister med eget laboratorium.

Få en af vore konsulenter ud til en dialog om, hvordan vi kan hjælpe jer nu - og i fremtiden.

15%
rabat til enkelt-
medlemmer af
BUPL

Ring 3940 1050 og hør nærmere.
www.audiovox.dk

audiovox

PÆDAGOGISK SET

Inspirerende fotobog til og om pædagoger



NEDSAT
PRIS
50 kr.
+ forsendelse

Pædagogisk Set dokumenterer i billeder og fortællinger det pædagogiske arbejde i dag- og fritidsinstitutioner.

Brug bogen som inspiration, som udgangspunkt for diskussion og idéudvikling og som redskab i forældresamarbejdet.

Bestil bogen på www.bupl.dk/publikationer eller tlf. 3546 5106 (kl. 10-15).



www.bupl.dk