

Forebyg stress i fællesskab

Værktøj 5: Giv jeres pausekultur et eftersyn



Dette værktøj indeholder en fælles øvelse til, hvordan personalegruppen på jeres arbejdsplads kan drøfte den fælles pausekultur, samt to supplerende øvelser, som kan gennemføres individuelt. Brug dette værktøj til at øge bevidstheden om, hvordan I anvender pauser og afbræk i løbet af dagen og til at drøfte, hvordan I kan bruge pauserne mere bevidst som værn mod stressreaktioner.

- ▶ **Øvelse:** Giv jeres pausekultur et eftersyn
- ▶ **Supplerende øvelse 1:** Et lille pusterum i hverdagen
- ▶ **Supplerende øvelse 2:** Mikropauser



Baggrund:

Som en del af det at forebygge stress på arbejdspladsen kan I tage fat i jeres pausekultur. Det kan fx bestå i, at man i løbet af dagen kan tage pauser, hvor man ikke behøver at være i kontakt med andre. Eller at I holder små pauser, hvor I hver især ikke behøver at aftale, planlægge eller evaluere, men er i kontakt med nu'et og nærværende i forhold til jer selv.

Det kan også handle om at prioritere at være social med kollegaer: Pauser er også en mulighed for at dyrke og styrke samfølelsen og fællesskabet på arbejdspladsen.

Pauser har dermed både en individuel side, der handler om, hvad den enkelte vælger at gøre, og en kollektiv side, der handler om, hvordan I på arbejdspladsen har organiseret jer, og den pausekultur I bevidst eller ubevidst har opdyrket.



Bemærk:

Vi bruger hér ordet pauser som en betegnelse for muligheden for at skabe pusterum og perioder til mental opladning i hverdagen. Begrebet er ikke identisk med de pauser, som indgår i aftalerne mellem arbejdsmarkedets parter.



Tovholder:

Vi foreslår, at arbejdsmiljøgruppen er tovholdere på arbejdet med værktøjet, så processen indgår i og koordineres med jeres øvrige stressforebyggende arbejde. Forbered jer fx til øvelsen ved at prioritere de vigtigste fem dialogspørgsmål nedenfor, og aftal, hvem af jer, der gør hvad, når I kører øvelsen.



Deltagere:

Værktøjet kan anvendes i arbejdsgrupper, team, afdelinger eller for den samlede personalegruppe. Del store grupper op i mindre grupper på 4-6 deltagere. Det er en fordel at grupperne består af kolleger, der arbejder sammen i hverdagen.

Den supplerende øvelse introduceres i fællesskab, men gennemføres individuelt.



Praktisk:

Husk flipover papir, så I kan sammenfatte de fem ting, der vil understøtte jeres pausekultur.

Dette værktøj er en del af materialet **Forebyg stress i fællesskab**. Hent videnshæftet samt de øvrige værktøjer og supplerende materialer på godtpsykiskarbejdsmiljo.dk/stress



**Branche
Fællesskab
Arbejds miljø**

Velfærd og Offentlig administration

Øvelse: Giv jeres pausekultur et eftersyn

Guide til øvelsen

Samlet tid: 30 minutter.

1. Arbejdsmiljøgruppens introduktion

Tid: 5 minutter.

Arbejdsmiljøgruppen introducerer til øvelsen: Vores pausekultur handler om, hvordan vi sammen bruger pauser. Vi kan på en arbejdsplads ubevidst få skabt os en kultur eller nogle kollektive sandheder/normer, der gør, at vi hindrer hinanden i at lade op i pauserne. Det kan være uskrevede regler om: "Det er asocialt ikke at deltage i den kollegiale snak i pauserne", "I pauserne lader vi op ved at læsse de dårlige oplevelser af" eller "Vi er effektive og klarer aftaler, telefonopringninger osv. i pauserne". Endelig er vi som mennesker forskellige i forhold til, hvor indad- eller udadvendte vi er, og hvor let vi lader os forstyrre.

Brug de foreslåede spørgsmål og eksempler som inspiration til at drøfte, hvordan I mere aktivt kan bruge pauserne som værn mod stress på arbejdspladsen. Disse spørgsmål relaterer sig både til de individuelle behov, vores kultur og de praktiske muligheder."

2. Gruppedialog

Tid: 10 minutter.

Bed deltagerne gå sammen to og to eller i grupper på max fem personer og drøfte de fem spørgsmål, I har prioriteret fra spørgsmålene her:

"De følgende spørgsmål kan rettes både mod den enkelte og mod gruppen eller teamet:

- Hvordan bruger vi vores pauser her på stedet? Holder vi pause, eller arbejder vi bare et andet sted med nogle andre opgaver?
- Er pauser en anledning til at få klaret faglige ting og aftaler? Har vi fx afsat tid til at mødes og få lavet de nødvendige aftaler kollegialt eller med samarbejdspartnere, eller er det noget, vi klarer i pauserne?
- Er pauser en mulighed for at være social med kollegaer?
- Er pauser en mulighed for, at vi kan lade op? Har vi fysisk mulighed for at holde pause i uforstyrrethed? Evt.: Hvordan kunne vi få det?
- Er det tydeligt, hvornår vi har pause? Har vi en eller flere pauser i løbet af dagen? Passer pauserne til rytmen i

arbejdsopgaverne?

- Hvornår oplever vi, at pauser giver energi? Og hvornår oplever vi, at pauser ikke giver energi, men måske ligefrem dræner?
- Har vi i vores kultur "sandheder", der støtter eller underminerer sunde pauser? Hvilke og hvordan?
- På hvilke måder støtter vi hinanden i at holde pause, og på hvilke måder gør vi det modsatte?
- Har vi organiseret os på en måde, der fremmer en sund "pausekultur"?
- Har vi tanker om, hvad der kunne gøre, at vi fik mere ud af vores pauser?"

3. Opsamling

Tid: 15 minutter.

Bed alle grupper fremlægge de vigtigste pointer fra deres drøftelser for resten af deltagerne i øvelsen.

Saml op på tværs af pointerne: Fem ting, der vil understøtte jeres pausekultur, skrives op på en flipover, så I kan fastholde fokus på det, personalet er nået frem til.

Overvej evt. næste skridt og hvordan I i arbejdsmiljøgruppen vil fastholde fokus på jeres pausekultur – enten som åben refleksion på mødet med det øvrige personale, eller når I samler op på resultatet i jeres næste møde i arbejdsmiljøgruppen.

Tips: Sådan kan I understøtte jeres pauser

- Lav tydelige aftaler om, hvornår man holder pause og hvor mange (og hvor lange) pauser, I har i løbet af arbejdsdagen.
- Lav klare aftaler om, hvornår man må forstyrre hinanden med faglige spørgsmål - og hvornår man respekterer, at en kollega kobler af.
- Opret stillezoner og fordybelsesrum i forbindelse med personalerum.
- Skab mødesteder. Pauser kræver plads. Sørg for, at der er fysisk rum til pauser.
- Vær rollemodel. Ledere og andre toneangivende medarbejdere bør gå forrest og holde pauser.

Supplerende øvelse 1: Et lille pusterum i hverdagen

Introduktion til øvelsen

Tid: 5 minutter til introduktion.

Øvelsen gennemføres individuelt på 5 minutter.

Introducer øvelsen og uddel instruktionen neden for, så man kan arbejde med øvelsen individuelt.

I kan også køre øvelsen som lydfil fra hjemmesiden godtpsyiskarbejds miljo.dk/stress

Instruktion: Et lille pusterum i hverdagen

Denne lille øvelse er inspireret af begrebet mindfulness og kan gennemføres individuelt på 5 til 10 minutter. De første gange vil du sikkert opleve, at du let bliver afledt, og at tankerne vandrer. I takt med at du træner, vil du imidlertid hurtigere og i længere tid ad gangen opleve, at du kan lade tankerne komme og gå uden at blive revet med af dem. Og du vil med stor sandsynlighed opleve, at øvelsen hjælper dig til at centrere og finde ro i en travl hverdag.

1. Ret opmærksomheden mod kroppen

Sæt dig til rette i en behagelig stilling, lad fødderne hvile på gulvet. Luk øjnene, hvis det føles behageligt, ellers lad blikket hvile på et punkt foran dig. Tag et par dybe indåndinger, og lad derefter vejtrækningen passe sig selv.

Ret nu opmærksomheden mod din krop. Mærk din krop del for del, fra fødderne og op til hovedet. Du kan måske forestille dig, at du trækker vejret ud til den del af din krop, som din opmærksomhed er rettet mod. Mærk om der er steder i din krop, der særligt kalder på din opmærksomhed. Brug et par minutter til at mærke din krop – sådan som den føles lige nu.

2. Fokuser på åndedrættet

Ret nu opmærksomheden mod luften, der bevæger sig ind og ud af din krop. Mærk, hvordan mellemgulvet hæver sig på indåndingen og sænker sig på udåndingen. Mærk, hvordan du trækker frisk luft og ny energi ind på indånding, og hvordan du puster den brugte luft ud og giver slip på spændinger ved udånding.

Prøv om du kan holde opmærksomheden på fornemmelsen af indånding, udånding og pauserne mellem dem. Du skal ikke styre eller kontrollere dit åndedræt – lad blot kroppen selv trække vejret.

Prøv på samme måde at give slip på tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Du skal ikke gøre noget bestemt eller opnå noget bestemt med denne øvelse – blot give dig selv et lille pusterum.

3. Slip tankerne

Under øvelsen vil du opleve, at tankerne vandrer. Du dagdrømmer, planlægger eller tankerne strejfer hid og did. Det er naturligt, at hjernen begynder at beskæftige sig selv, tankerne vandrer, og vores opmærksomhed flytter sig.

Når du bemærker, at din opmærksomhed har flyttet sig; at dine tanker ikke længere er ved åndedrættet, så glæd dig over, at du er så meget tilstede, at du bemærker, at din opmærksomhed har flyttet sig. Så er du igen opmærksom. Læg evt. mærke til, hvad dine tanker var i gang med og benævn dem f. eks. "evaluerings tanker", "planlægnings tanker", "drømmerier", osv. Slip så tankerne, og led venligt men bestemt opmærksomheden tilbage til åndedrættet i maven, og fokuser på næste indånding og næste udånding.

Uanset hvor mange gange du bemærker, at dine tanker bevæger sig væk, registrerer du blot hver gang, hvor de har været og leder din opmærksomhed tilbage til åndedrættet. Vandrer tankerne 100 gange, leder du dem 100 gange tilbage. Prøv om du kan møde dine tankers vandren med venlighed og accept. Dette er ikke en øvelse i at blive "tanketom", men i at være med det, der er.

Åndedrættet er som et anker, der nænsomt forbinder dig med nuet. Hver gang du bemærker, at tankerne vandrer, vender du opmærksomheden tilbage til dit åndedræt, og giver dig selv lov til at hvile i dit åndedræt.

BFA

**Branche
Fællesskab
Arbejds miljø**

Velfærd og Offentlig administration

Forebyg stress i fællesskab: Værktøj 5

Supplerende øvelse 2: Mikropauser

1. Introduktion til øvelsen

Tid: 5 minutter til introduktion.

Øvelsen gennemføres individuelt på 7 minutter.

Øvelsen om mikropauser handler både om at styrke kroppen og det fysiske, og at skabe små åndehuller i hverdagen, hvor man trækker sig mentalt tilbage fra arbejdet og skaber luft. Begge dele kan være med til at styrke trivsel og overskud.

Introducer øvelsen og uddel instruktionen neden for, så man kan arbejde med den individuelt.

Instruktion: Mikropauser

Selv ganske korte pauser i arbejdet kan forebygge træthed, stive muskler og hovedpine. Det får blodet til at rulle i de ømme muskler - og det hjælper dig til at fokusere og klare hovedet.

Flere studier viser, at kirurger får færre muskelsmerter, større koncentration og mere præcision i arbejdet, når de holder jævnlige mikropauser ved operationsbordet. Mikropauser kan holdes, når vi sidder ved skrivebordet eller i anden sammenhæng og har brug for et hurtigt break.

To typer af pauser

- **Træningspausen:** Enkle øvelser i nakke og skuldre i blot 60 sekunder får iltet blod til de anspændte muskler og fjerner affaldsstoffer. Når du gør det 1-2 gange i timen, kan du forebygge mange af de smerter og gener, der følger af fastlåste arbejdsstillinger ved skærmen.
- **Koncentrationspausen:** Rejs dig fra stolen og træk dig mentalt tilbage fra arbejdet: Bruger du tiden rigtigt? Er der noget vigtigt du har overset? Hvad skal du prioritere i den kommende time? Mærk efter i din krop og sæt gang i bevægelse og blodomløb dér, hvor du spænder og har ondt.

Fem gode mikroøvelser

- **Skulderrulning:** Læg hænderne foran skuldrene, lad albuerne stikke ud til siden og lad albuerne tegne så stor en cirkel, som muligt. Lad skuldrene rulle med. 10 gange hver vej.
- **Stræk ud:** Stræk armene helt op mod loftet, så langt du kan. Stræk armene helt frem og træk den ene arm så langt tilbage, du kan - som hvis du spænder en bue. Gør det ti gange med hver arm.
- **Rul ryggen:** Lad armene falde slapt ned foran dig, gerne helt ned til gulvet. Lad dem flage løst i nogle sekunder. Rul ryggen langsomt op og stræk armene helt op mod loftet. Gentag 5 gange.
- **Ryst blodet ud:** Ryst hænderne kraftigt ud til siden, som om du rystede vand af dem. Ryst så kraftigt du kan 10 gange, så blodet presses helt ud i fingerspidserne, og skuldrene rystes løse.
- **Stræk lårene:** Gøres bedst på en trappe, men du kan også bruge en stol. Sæt det ene ben 2-3 trin oppe og gå ned i knæ, som lår, baller og lyske strækkes helt ud. Skift ben et par gange.

