

# Viden om restitution og pauser

Der er god grund til at sætte fokus på restitution og pauser, hvis I ønsker en arbejdsplads, som er produktiv, leverer god kvalitet og er sund for medarbejderne.

## Restitution er afgørende for opgaveløsning og helbred

Mennesker er ikke skabt til at være i konstant aktivitet. Det slider og går ud over evnen til at præstere og levere kvalitet. Vi har brug for at skifte mellem aktivitet og hvile og det er derfor vigtigt indimellem at holde en pause, tage et pusterum eller gøre noget andet. Hvile og variation giver energi. Det kaldes restitution.

**Psykolog Henrik Tingleff fastslår, at vores hjerner i det moderne arbejdsliv udsættes for et bombardement af informationer, som gør at hjernens kapacitet hurtigt bliver opbrugt. Det kan resultere i, at vi træffer kortsigtede, irrationelle og uhensigtsmæssige beslutninger, hvis hjernen ikke får mulighed for at holde pauser.**

Mennesker har et såkaldt 'autonomt nervesystem', som fungerer uden, at vi tænker over det. Det består af to dele: En 'speeder', som automatisk går i gang, når vi har brug for at være aktive - og en 'bremse', som sørger for restitution og fordøjelse.

Kroppens 'speeder' får hjertet til at slå hurtigere og blodtrykket og pulsen til at stige. Det gør os parate til at kunne præstere fysisk eller mentalt. Omvendt slår hjertet langsommere og blodtryk og puls falder, når kroppens 'bremse' tager over. Så bliver det muligt for os at finde ro og hvile.

I løbet af et døgn har kroppen brug for én lang periode, hvor speederen er helt sluppet og søvnen tager over. Herudover har vi brug for flere kortere perioder, hvor vi slipper speederen, så krop og sind får lidt ro.

## Restitution kan foregå på mange måder

Kroppen restituerer ikke kun, når vi sover eller er helt i ro. Det gør den også, når vi stopper op og gør noget andet eller når vi sætter tempoet ned og måske lukker øjnene og trækker vejret dybt.

**Psykolog Rikke Papsøe definerer en pause som "et mellemrum eller et stop, hvor man holder op med at gøre det, man var i gang med og gør noget andet i en periode".**

Det er forskelligt hvor mange, hvor lange og hvilken slags pauser, vi har brug for. Det afhænger af, hvad vi arbejder med og af, hvem vi er.

Skal vi arbejde hurtigt eller anstrenge os meget i vores arbejde, har vi brug for at slappe af eller lave noget mindre krævende. Sidder vi meget stille, har vi brug for at bevæge os. Skal vi forholde os til mange mennesker i vores arbejde, har vi måske brug for at være lidt alene. Men er vi ofte alene om opgaverne, har vi brug for tid sammen med kolleger.

Restitution er meget mere end pauser – det handler om variation, mulighed for fagligt samspil og fysiske eller mentale pusterum.

## Fællesskabende pauser er vigtige

De fleste mennesker har brug for kollegial kontakt med andre i løbet af arbejdsdagen. Det giver energi og det er vigtigt for opgaveløsningen, fordi det giver mulighed for at støtte hinanden og dele erfaringer.

Vilkårene for at kunne mødes er meget forskellige: Nogle løser opgaver sammen i det daglige. Andre løser opgaver hver for sig, og måske på forskellige steder. Det er derfor vigtigt at tilrettelægge arbejdet, så der skabes mulighed for at kunne mødes.

**Psykolog Henrik Tingleff fortæller, at tre minutters pause til hjernen reducerer indholdet af stresshormonet adrenalin med 30 %. Ved at trække vejret dybt eller have sunde relationer med andre i de tre minutter reduceres indholdet af adrenalin med 50 %.**

## Teknologi og restitution

Teknologi er med til at ændre grænserne mellem arbejde, pauser og fritid, blandt andet fordi den gør det muligt at være tilgængelig for arbejdspladsen i fritiden.

Hvor meget og hvordan, man er tilgængelig, afhænger af, hvor meget arbejdet er bundet til at skulle udføres på et bestemt sted og et bestemt tidspunkt. Men det afhænger også af kulturen ligesom det i høj grad afhænger af hvilke aftaler, man på arbejdspladsen har om, hvornår og hvordan man skal være tilgængelig.

Teknologien gør det omvendt også muligt at være tilgængelig for sin familie og sit fritidsliv i arbejdstiden. Mobiltelefon, Aula/Forældreintra, sociale medier mv. kan skabe en forventning om, at man altid er til at få fat på.

Hvis vi i en pause tjekker mails eller går på sociale medier som Facebook eller Instagram får vi nok fysisk ro, men hjernen hviler ikke. Den er tværtimod på overarbejde.

**Læge Imran Rashid beskriver hvad han kalder 'digital forurening' som noget, der skaber en evig konkurrence mellem at bruge sin tid på det, man burde bruge tiden på og det man også kunne bruge den på. Ifølge Imran Rashid har denne konkurrence stor betydning for at være produktiv på sit arbejde og for reelt at være nærværende over for de mennesker, man har ansvaret for at hjælpe.**

## Pausekultur – dialog og planlægning

For at skabe en sund pausekultur på arbejdspladsen er det afgørende at tale sammen om, at 'her holder vi pauser'. Dialogen om behovet - og mulighederne - for at holde pauser og pusterum, er vigtig for at alle på arbejdspladsen kan understøtte den sunde pausekultur.

Det er vigtigt at tilrettelægge arbejdet, så der bliver mulighed for variation, hvile og samvær.

## Restitution – både fritid og arbejde

Det er lige så vigtigt at få hvilet og opladt batterierne i fritiden, som det er i arbejdstiden.

Hvis vi har 'arbejdet med hjem' eller har for mange andre gøremål eller ting i hovedet, får vi måske ikke hvilet og sovet tilstrækkeligt. Så risikerer vi både at belaste os selv og at møde flade på arbejde. Det kan give bagslag i det lange løb.

## Mere viden

På [www.etsundtarbejdsliv.dk/pauser](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/pauser) findes alt det materiale om restitution og pauser, som BFA Velfærd og Offentlig administration har udviklet sammen med og til arbejdspladser.

For baggrund, tal og mere viden henvises til notatet 'Arbejdsliv – fritidsliv', som blev udarbejdet i forprojektet Arbejde og fritid. [www.etsundtarbejdsliv.dk/arbejdstid/forprojekt-om-arbejde-og-fritid](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/arbejdstid/forprojekt-om-arbejde-og-fritid).