

# Pauser og restitution i det fleksible arbejdsliv

– suppleringsark til materialerne *Restituhvafornoget*



## Udfordringer med pauser og restitution på den fleksible arbejdsplads

Det fleksible arbejde kan komme med udfordringer med at holde pauser og restituere. Det handler dette suppleringsark om.

Pauser og muligheder for at lade op i løbet af arbejdsdagen er vigtige både for vores trivsel og vores helbred, og derfor er det nødvendigt at forholde sig til de nye udfordringer for en god pausekultur på arbejdspladsen og derhjemme.

## Tendens til færre pauser og øget arbejdstid

DTU har udarbejdet en rapport om hybride arbejdsformer og det psykosociale arbejdsmiljø. Om pauser og arbejdstid i det hybride arbejdsliv viser den blandt andet:

- Der er en tendens til at holde færre pauser ved hjemmearbejdet
- Der er en tendens til øget arbejdstid ved hjemmearbejdet

## Teamsmøder uden pauser og halvtomme kontorer

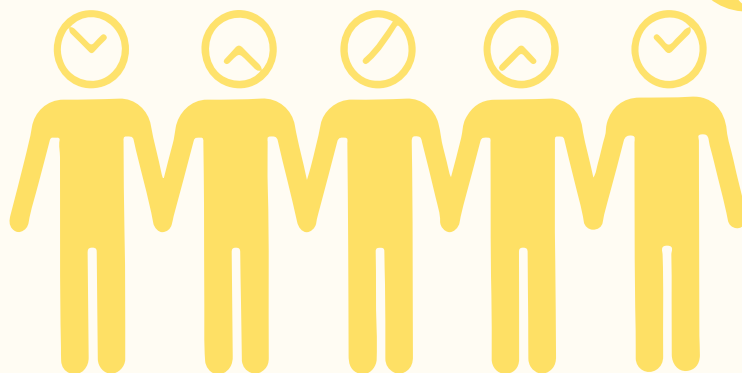
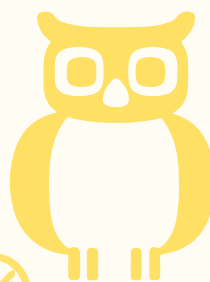
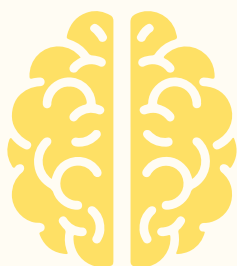
Erfaringen viser samtidig, at der også kan være andre udfordringer for pausekulturen i det hybride arbejde:

- Dage risikerer at blive fyldt med onlinemøder, og det betyder, at vi ikke får naturlige pauser mellem møderne. Det gælder både hjemme eller på kontoret.
- Der er ikke altid nogen at holde pause med, når man arbejder hjemme – eller hvis kontoret er halvtomt, fordi de andre arbejder hjemme.
- Overgang fra fritid til arbejde og omvendt forsvinder delvist ved hjemmearbejde, og det kan være en udfordring for nogle.
- Nogle medarbejdere føler, at de altid skal være tilgængelige, når de arbejder hjemmefra, fordi det ellers kan tolkes som om, de ikke arbejder.

## Spørgsmål til overvejelse på arbejdspladsen

- Hvordan er vores pausekultur udfordret af det fleksible arbejde?
- Hvordan kan vi sikre pauser mellem (online)møderne?
- Hvordan understøtter vi en pausekultur, hvor man også holder pauser, selv om det ikke er nogen at holde dem sammen med?
- Er der nogen måder, vi som arbejdsplads kan hjælpe de kolleger, som har brug for en skarpere overgang mellem arbejdstid og fritid?
- Har vi behov for tydeligere at legitimere, at man holder pauser og derfor i nogle tidsrum ikke er tilgængelig?
- Har vi brug for en fælles indsats for, at arbejdstiden ikke løber løbsk på fx hjemmekontoret?





## Mere om emnet



### [Restituhvafornoget](#)

BFA-materialer som dette suppleringsark knytter sig til.



### [Hybride arbejdsformer og det psykosociale arbejdsmiljø](#)

Rapport udarbejdet af DTU for Branchefællesskaberne for Arbejdsmiljø.



### [Bevidste pauser](#)

Redskab fra Future Work Lab, BFA Finans og Velliv Foreningen.



### [Skab balance i de hybride møder](#)

Artikel fra hjemmesidetemaet Det hybride arbejdsliv fra BFA Velfærd & Offentlig administration og BFA Finans.



### [Teknologien effektiviserer og udmatter os](#)

Artikel fra hjemmesidetemaet Det hybride arbejdsliv fra BFA Velfærd & Offentlig administration og BFA Finans.