

Restituhvaffornoget....

Om vigtigheden af restitution og pauser

Kontorarbejdets arbejdsmiljø - virtuel BFA-konference den 4. maj 2021

Inger-Marie Wiegman



LIDT OM MIG

- Jeg er partner i og var medstifter af TeamArbejdsliv, som blev startet i 2005
 - Vi arbejder med forskning, evaluering og rådgivning
 - Vi er autoriserede arbejdsmiljørådgivere i forhold til psykisk arbejdsmiljø

- Jeg har i mange år interesseret mig for arbejdstid – både placering og brugen af den

- Jeg har udarbejdet forskellige materialer for BFA Velfærd og Offentlig Administration, bl. a.
 - Inspirationshæftet ‘Sunde arbejdsrytmer’
 - Materialet ‘Restituhvafornoget’, som har som formål at hjælpe med at sætte restitution og pauser på dagsordenen på arbejdspladsen



MENNESKET ER ET BIOLOGISK VÆSEN

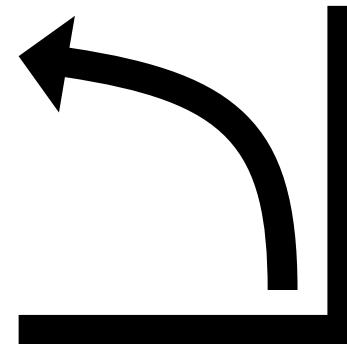
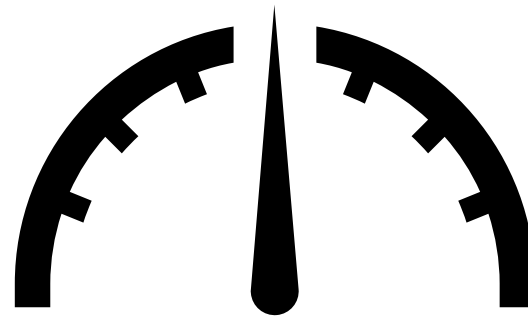
- Vi er ikke skabt til at være i aktivitet hele tiden
- Vi er heller ikke skabt til at være inaktive
- Vi har behov for at skifte mellem aktivitet og hvile
- Vi har brug for én lang hvileperiode i døgnet – og flere kortere
- Den gode nattesøvn er den ultimative form for restitution
 - Kvaliteten af søvnen afhænger af, at de andre hvileperioder bliver holdt
 - Og af hvad man foretager sig, inden man går i seng



Kilder: Professor Anne Helene Garde og psykolog Rikke Papsøe m.fl.

DET AUTONOME NERVESYSTEM

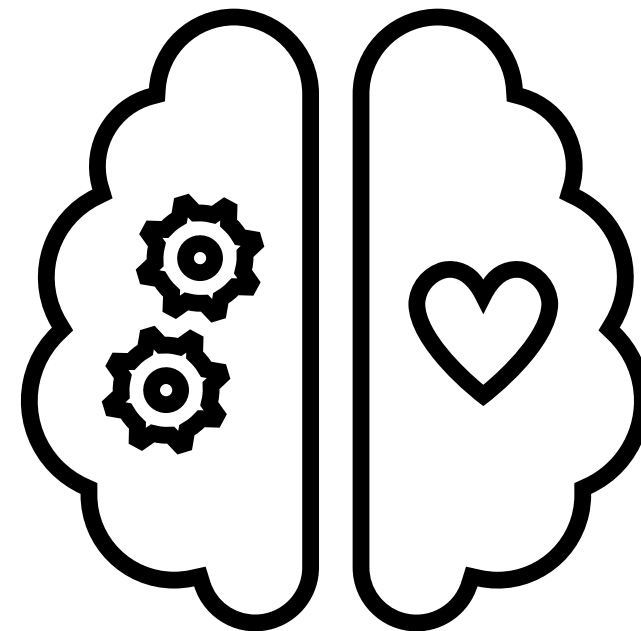
- Det sympatiske nervesystem - kroppens 'speeder'
 - Kamp/flugt/frys
 - Hjertet slår hurtigere
 - Blodtryk og puls stiger
 - Øget udskillelse af adrenalin og noradrenalin
 - Kroppen bliver parat til at præstere fysisk eller mentalt
 - Slider på krop og sind
- Det parasympatiske nervesystem - kroppens 'bremse'
 - Sørger for restitution, fordøjelse og reproduktion
 - Hjertet slår langsommere
 - Blodtryk og puls falder
 - Det bliver muligt for krop og sind at finde ro og hvile
- Fungerer uden at vi tænker over det
 - Det parasympatiske nervesystem kan boostes



Kilde: Psykologi Rikke Papsøe og netdoktor.dk

HJERNEN PÅ OVERARBEJDE

- Vores hjerne er gammel og analog
- Hjernen udsættes for enorme mængder af information
 - Input, mails, shift-tasking
 - Informationsmængden svarer til, at vi læser 275 daglige aviser
- En gennemsnitlig medarbejder modtager 122 mails om dagen og shift-tasker (dvs skifter opmærksomhed) hver fyrretyvende sekund
- Hjernens kapacitet bliver hurtigt opbrugt
 - Går ud over den del, der skaber sammenhæng, fortolker, analyserer og træffer rationelle valg
- Hjernen har behov for at komme af med affaldsstoffer og genskabe 'grundtilstands-netværket'
 - Mental oprydning - skaber sammenhæng og mening
- Shift-tasking påvirker hjernen svarende til et fald i IQ på 15 IQ-point
 - Et fald i IQ på 15 point svarer til tre gange ved en hjerne under cannabispåvirkning eller forskellen mellem hjernen hos et 8-årigt barn og en voksen



Kilde: Psykolog Henrik Tingleff, som sammen med Vibeke Lunding-Gregersen er forfatter til bogen 'Hjernen på overarbejde'

KONSEKVENSER AF MANGLENDE RESTITUTION

- Vi træffer kortsigtede og irrationelle beslutninger
 - Krybdyrhjernen tager over, når hjernen er overbelastet
- Vi præsterer dårligere
 - Det går ud over produktivitet, effektivitet og kvalitet af vores opgaveløsning
- Vores relationer bliver påvirket negativt
 - Til kolleger og til borgere, kunder og samarbejdspartnere
 - Til familie og venner
- Vores reaktionstid bliver dårligere og risikoen for ulykker øges
- Vores trivsel og helbred bliver dårligere
 - Den mentale sundhed
 - Og den fysiske sundhed



Kilder: Psykolog Henrik Tingleff; professor Anne Helene Garde, NFA;
psykolog Rikke Papsøe m.fl.

HVAD ER RESTITUTION?

- Parasympatiske 'boostere':

- Åndedrætsøvelser
- Meditation
- Motion
- Kuldepåvirkning
- Sang
- Positivt socialt samvær
- Søvn



Kilde: Psykolog Rikke Papsøe

- Ilt til hjernen

- Tre minutters pause sænker adrenalinindholdet i blodet med 30%
- Ved dyb vejrtrækning eller sunde relationer øges reduktionen til 50%



Kilde: Psykolog Henrik Tingleff

- Mobiler og sociale medier er **ikke** restitution!



Kilde: Psykolog Rikke Papsøe m.fl.

RESTITUTION I LØBET AF EN ARBEJDS DAG – PAUSER OG MULIGHED FOR.....

Hvile

Bevægelse
– let aktivitet

Et stop

Grine

Høj aktivitet

Variation

Væk fra skærmen

Have ro

Trække vejret dybt

Være i kontakt
med andre

Et frikvarter

Gøre noget andet
en periode

Lukke øjnene

Falde lidt ned

Få frisk luft

Hente kaffe

Et mellemrum

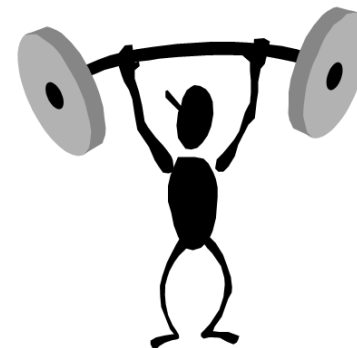
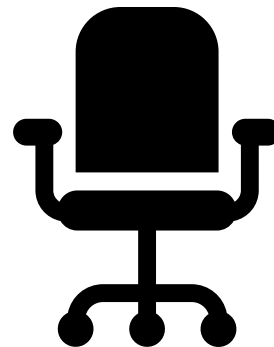
Være lidt alene

BEHOVET FOR RESTITUTION ER FORSKELLIGT

- Afhængigt af arbejdets indhold og organisering, fx
 - Stillesiddende
 - Koncentrationskrævende
 - Fysisk krævende
 - I relation til andre
 - Alene om opgaven

- Afhængigt af individuelle præferencer, fx
 - Introvert
 - Ekstrovert

- Afhængigt af aktuel situation
 - Arbejds-mæssigt
 - Familiemæssigt
 - Personligt



MULIGHEDER OG RAMMER FOR PAUSER ER FORSKELLIGE

- Har I mulighed for variation i jeres arbejde?
 - Har I mulighed for at have et pusterum?
 - Er der planlagt/skemalagt pauser?
 - Skal I være tilgængelige i jeres pauser?
-
- Har I et sted, I kan 'koble af'?
 - Er I på samme fysiske arbejdsplads?
 - Har I et sted, I kan mødes fx til frokost?
 - Har I mulighed for at gå en lille tur?
-
- Kan I bruge pausen til 'at læsse af'?
 - Kan I 'læsse af' på et andet tidspunkt end i en pause?
 - Bliver (alle) pauser brugt til koordinering?
 - Kan I sige: "Jeg holder pause, kan du spørge mig senere?"
 - Kan I grine sammen?
-
- Kan I være alene, hvis I har brug for det?



EKSEMPLER PÅ SUNDE PAUSEKULTURER

- Tale pausen op!
- Hos os holder vi pauser!
- Prioriteret – af ledelsen og kolleger!
- Planlagt i skema eller kørebog!
- Socialt fællesskab vigtigt ved individuel opgaveløsning
- Gode rammer for ‘fællesskabsskabende pauser’
 - Dagligt eller ugentligt
- (Spille)regler for, hvornår man (ikke) er tilgængelig og fx forventes at svare på mails
- Der er ikke en ‘one size fits all’!
- Der er eksempler fra forskellige arbejdspladser i podcast nr. 2, 4, 6, 8 og 10



MATERIALET FRA BFA VELFÆRD OG OFFENTLIG ADMINISTRATION

Restituhvafornoget

Her er en række materialer, der hjælper arbejdsmiljøgruppen med at sætte emnet restitution og pauser på dagsordenen.



Film

Filmen kan bruges på et møde, hvor I efterfølgende kan drøfte, hvordan I på jeres arbejdsplads kan skabe en sund pausekultur.

Podcast

En serie af korte podcasts, der sætter spot på restitution, hvile og pausekultur på arbejdspladsen.

Dialogkort

I kan bruge dialogkortene til at understøtte en dialog om restitution og pausekultur.

Vejledning

Vejledningen giver en oversigt over materialerne og råd om, hvordan I kan bruge dem.

Vidensark

Vidensark sætter fokus på restitution og pauser og hvorfor dette er vigtigt på en arbejdsplads.

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/pauser/restituhvafornoget>

ELLEVE PODCASTS

'Restituhvafornoget' er en serie af korte podcasts, der sætter spot på restitution, hvile og pausekultur på arbejdspladsen.

- [Episode 1 - Pausens anatomi](#)
- [Episode 2 - Frokostbussen og de fælles pauser](#)
- [Episode 3 - Hjernen på overarbejde](#)
- [Episode 4 - De individuelle pausebehov](#)
- [Episode 5 - Digital forurening](#)
- [Episode 6 - Pauser og fællestid på skemaet](#)
- [Episode 7 - Arbejdstid, restitution og helbred](#)
- [Episode 8 - En pausekultur under udvikling](#)
- [Episode 9 - Et evolutionært mismatch?](#)
- [Episode 10 - Den prioriterede pause](#)
- Episode 11 – Det grænseløse arbejde



Episoder med ulige numre er med eksperter, episoder med lige numre er eksempler fra arbejdspladser

Held og lykke med
jeres arbejde med at
sikre en sund
pausekultur !

Inger-Marie Wiegman

TeamArbejdsliv ApS

imw@teamarbejdsliv.dk

Mobil 29 84 01 64

www.teamarbejdsliv.dk

