

# Skab trivsel, godt samarbejde og plads til restitution

Workshop 2: Den sunde pausekultur

apotekertemadage 2025

v/ Maja Frahm Oue

# Har vi en sund pausekultur apoteket?

- Det spørgsmål kan vi stille os selv og vores kolleger. Hvis svaret er nej, kan det være svært at overskue, hvordan det kan være anderledes i en travl og presset arbejdsdag.
- Vi er ikke skabt til at være i aktivitet hele tiden - men heller ikke til at være inaktive. Derfor er det godt at have fokus på pausers betydning for trivslen, arbejdets udførelse og det sociale liv på arbejdspladsen.
- Restitution er afgørende for opgaveløsning og helbred og kan foregå på mange måder.
- I denne workshop vil I få viden og via dialogen blive inspireret til at sætte restitution på dagsordenen.

# Det, vi gerne skulle blive lidt klogere på, er:



Hvad er restitution og pauser?



Hvorfor er det vigtigt?



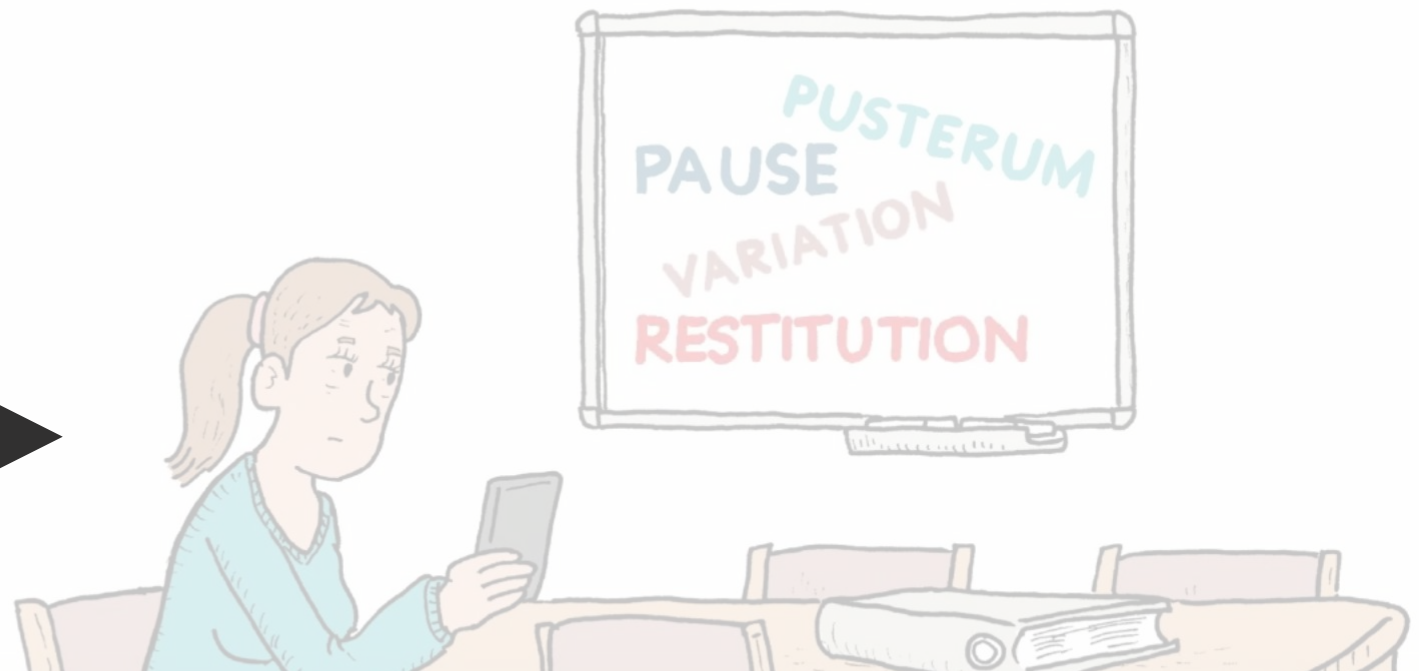
Hvordan kan vi blive bedre på arbejdet, og når vi holder fri?

# Film om restitution

Lad os få en fælles viden ...

[godtarbejdsmiljo.dk/trivsel/stress/tag-en-pause/film](http://godtarbejdsmiljo.dk/trivsel/stress/tag-en-pause/film)

tion



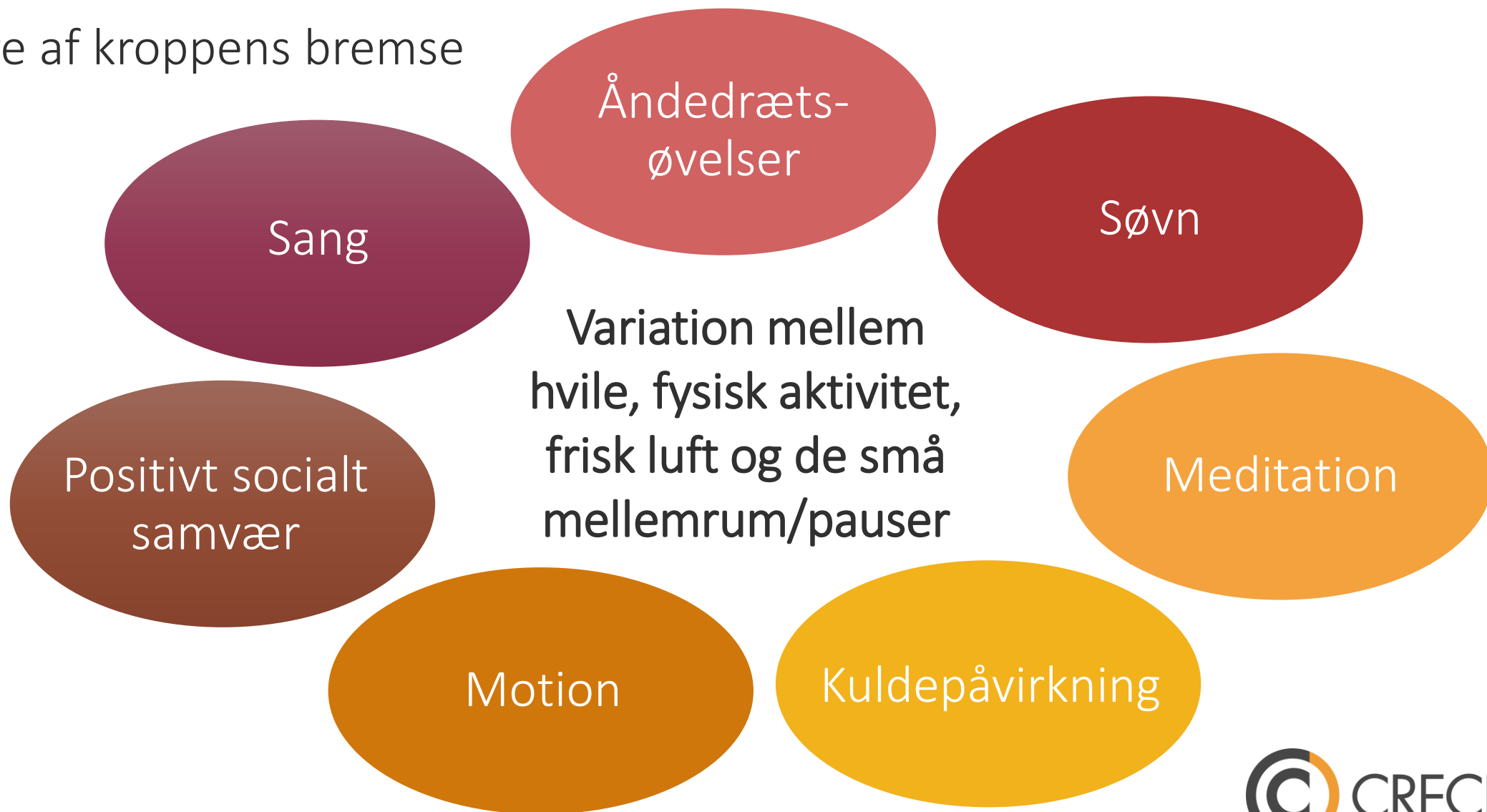
# Vi er biologiske væsener

- Vi er ikke skabt til at være i aktivitet hele tiden - men heller ikke 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.



# Hvad er restitution?

Boostere af kroppens bremse



# Fakta om restitution

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



# ”Digital forurening”



Læge Imran Rashid om såkaldt digital forurening:



Mobiler og sociale medier er **ikke** restitution for hjernen!



Hvis vi i en pause tjekker mails eller går på sociale medier, får vi fysisk ro, men hjernen hviler ikke.



Vi kommer let ud i en konkurrence mellem at bruge tiden på det, man burde bruge tiden på og det, man også kunne bruge den på.



Denne konkurrence har 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

# Konsekvenserne 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 borgere, kunder og samarbejdspartnere, og til familie og venner
- Vores trivsel og helbred bliver dårligere  
Den mentale sundhed - og den fysiske sundhed
- Vores reaktionstid bliver dårligere og risikoen for ulykker øges

# Det siger loven

Bekendtgørelse om psykisk arbejdsmiljø definerer det som en stor arbejdsmængde og tidspres, hvis ubalance mellem arbejdet og tiden til rådighed medfører, at den ansatte arbejder intensivt, **fx uden pauser til restitution.**



I At-vejledning om stor arbejdsmængde og tidspres står:

*Restitution handler om pauser og hvileperioder til at koble af fysisk og mentalt både i løbet af arbejdsdagen og mellem arbejdsdagene. Restitution handler også om, at arbejdet er planlagt og tilrettelagt, så der er mulighed for variation mellem intensive og mindre intensive opgaver.*

# Det siger loven - fortsat

I At-vejledning om stor arbejdsmængde og tidspres står der også:

*Det kan gøre det ekstra belastende at have stor arbejdsmængde og tidspres, hvis de ansatte også har høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker.*



En af anbefalingerne i vejledningen handler om, hvordan arbejdsgiveren sammen med de ansatte kan forebygge risikoen ved stor arbejdsmængde og tidspres:

*I kan understøtte en god pausekultur, der giver mulighed for restitution i løbet af dagen.*

# Tag dialogen med dialogkort

I At-vejledningens eksempel 'Dialog medførte bedre pausekultur' refereres til de dialogkort om pausekultur, som BFA Velfærd og Offentlig administration har udviklet.



1

## Restitution - mulighed for at lade op



Runde

- Hvad er restitution for mig?



Fælles dialog

- Hvordan kan vi hjælpe hinanden med at få den restitution, vi hver især har brug for?

**Restitution** er en hvileperiode, hvor krop og hjerne sander sig og samler kræfter til næste udfordring eller opgave. Det kan fx være pauser, små pusterum og variation i løbet af arbejdsdagen/vagten.

2

# Tag dialogen med dialogkort



Hvad kom I til at tale om?



Hvordan kan I fastholde dialogen til en bedre praksis hjemme på eget apotek?



Skal I begynde på noget nyt?



Skriv jeres erfaringer med god pausekultur ned.

# Spørgsmål til overvejelse på arbejdspladsen

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, hvor 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?

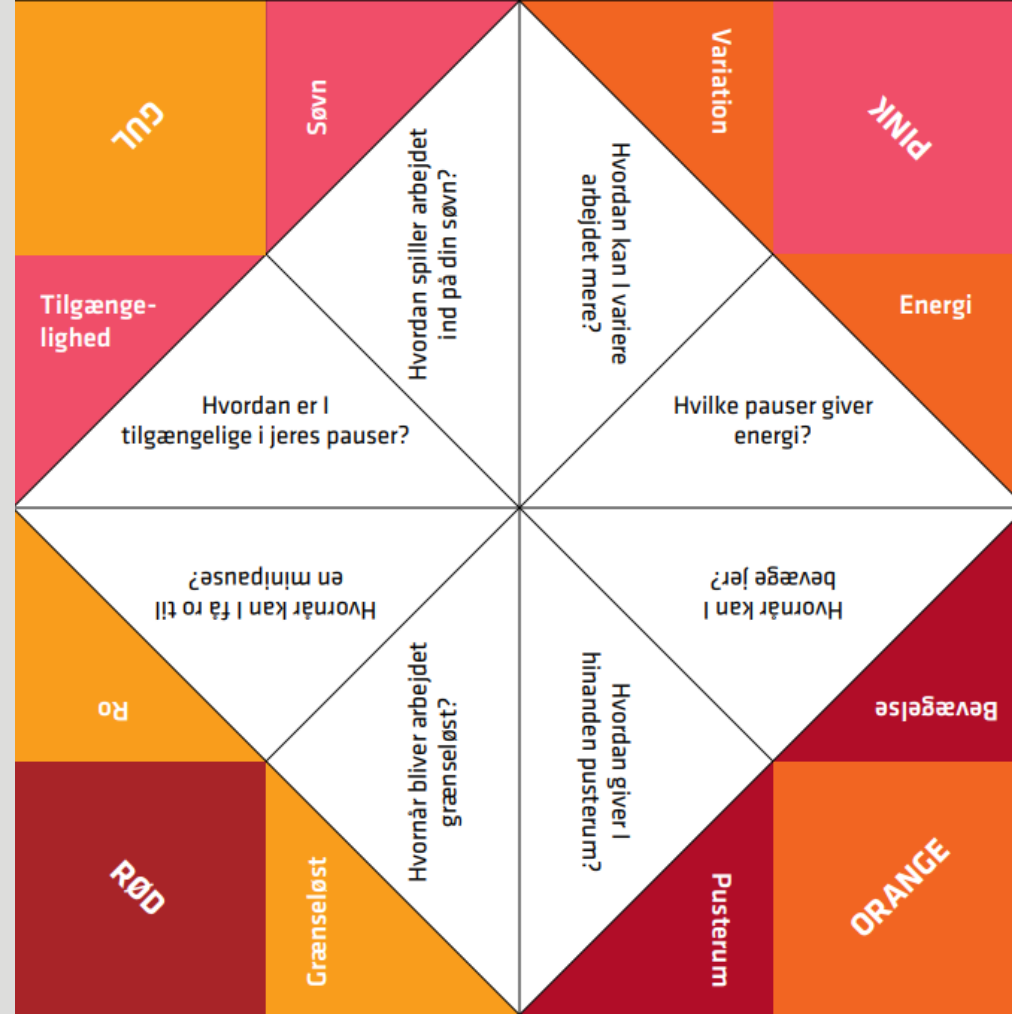
Bliver (alle) pauser brugt til koordinering?

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?

# Flipflap -



# Tak for nu

Jeg håber, at I har fået idéer til at tage dialogen hjemme på apoteket

I kan finde mere på

- [crecea.dk/apoteker](https://crecea.dk/apoteker)
- [crecea.dk/apoteker/værktøjskasse](https://crecea.dk/apoteker/værktøjskasse)

og på BFA's hjemmeside  
[arbejdsmiljoweb.dk/  
trivsel/stress/pauser/restituhvafornoget](https://arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/pauser/restituhvafornoget)

