

27. maj 2026

Restitution og pauser

v/ Maja Frahm Oue

CreceaJoblife

Part of **HOWDEN**

Fokus på dette webinar

- 01 Hvad er restitution og pauser?
- 02 Hvorfor er det vigtigt?
- 03 Hvordan kan vi blive bedre på arbejdet, og når vi holder fri?



Har vi en sund pausekultur apoteket?

01

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

02

Restitution er afgørende for opgaveløsning og helbred og kan foregå på mange måder

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

Sang

Motion

Søvn

Meditation

Variation mellem hvile,
fysisk aktivitet, frisk luft og
de små mellemrum/pauser

Åndedrætsøvelser

Kuldepåvirkning

Positivt socialt samvær

Sang har flere fordele. Det udløser lykkehormoner, styrker immunforsvaret og skaber stærke sociale bånd.



Hvad er restitution?

Boostere af kroppens bremse

Sang

Motion

Søvn

Meditation

Variation mellem hvile,
fysisk aktivitet, frisk luft og
de små mellemrum/pauser

Åndedrætsøvelser

Kuldepåvirkning

Positivt socialt samvær

En lille øvelse

- 01 Læg hænderne for øjnene
- 02 Træk vejret langsomt og dybt tre gange
- 03 Stå et øjeblik - mærk eftervirkningerne i kroppen

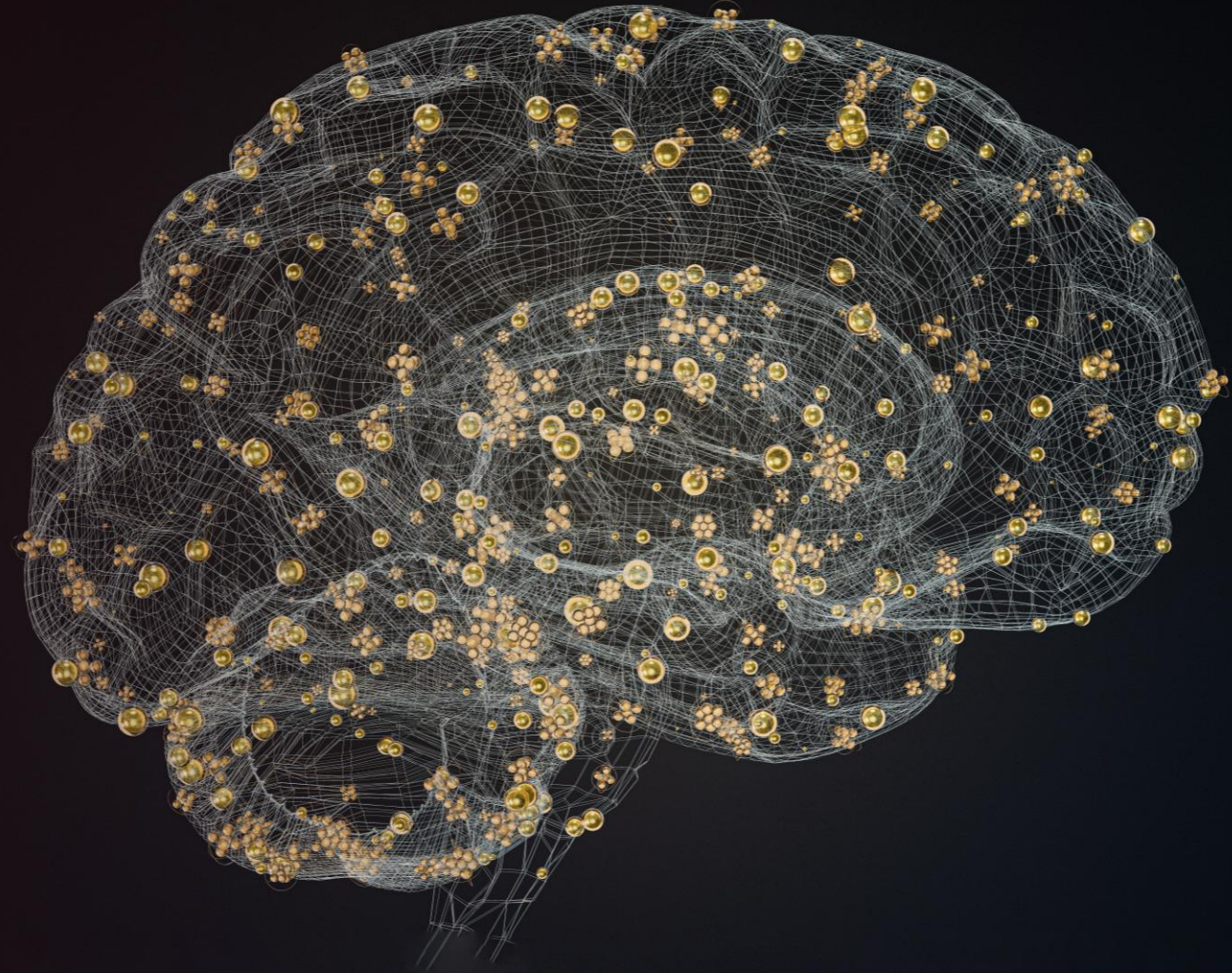


Fakta om restitution

Itt til hjernen:

Tre minutters pause sænker adrenalinindholdet i blodet med 30%

Ved **dyb vejrtrækning** eller sunde relationer øges reduktionen til 50%



Lille øvelse

- 01 Placer hænderne med tommeltotten lige under nederste ribben
- 02 Tag tre dybe indåndinger – gerne langsom ind og udånding
- 03 Stå et øjeblik - mærk eftervirkningerne i kroppen



”Digital forurening”

Læge Imran Rashid om såkaldt digital forurening:

01

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

02

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

03

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.

04

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

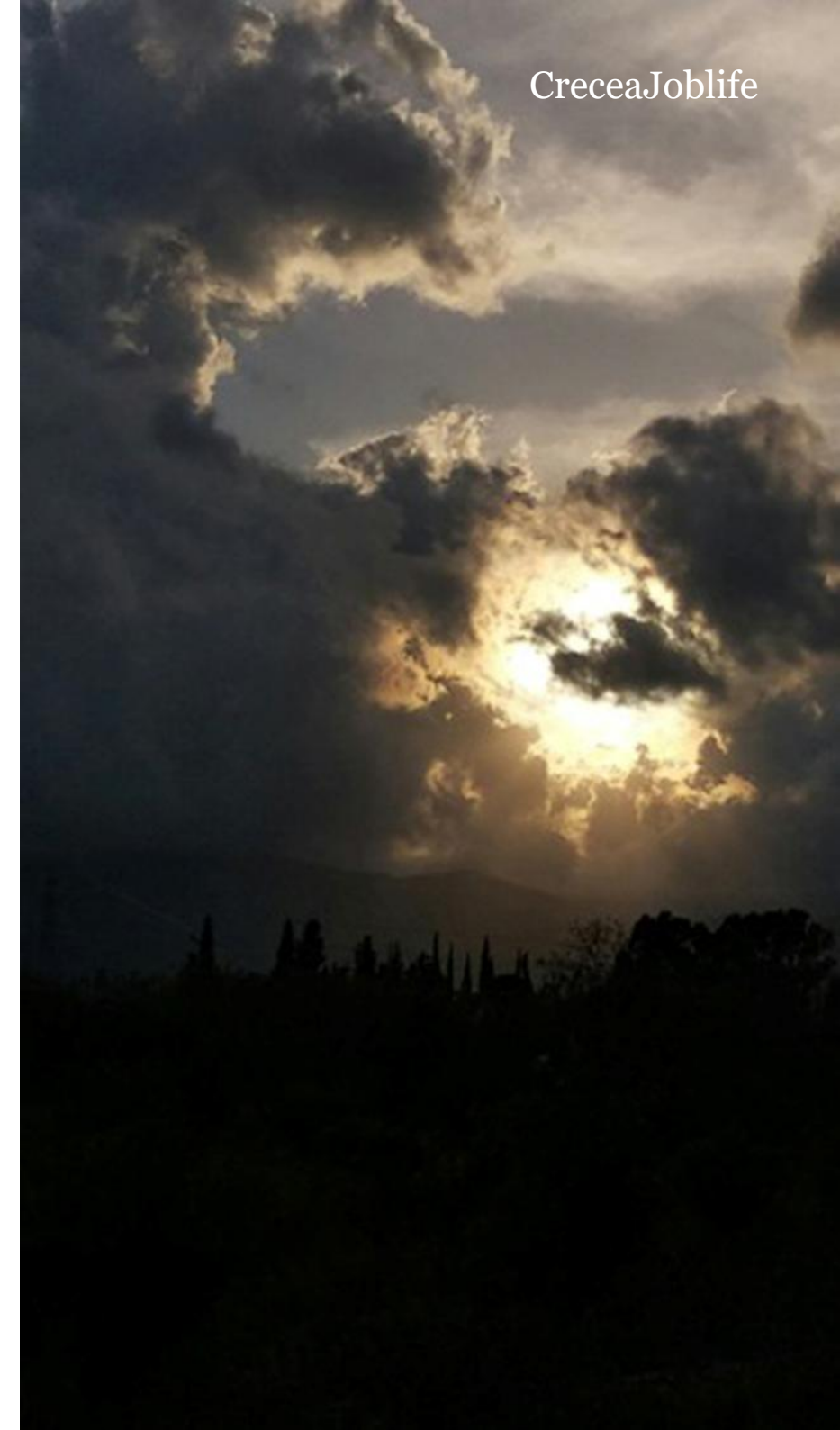
Til kolleger og borgere, kunder og samarbejdspartnere, og til familie og venner

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 arbejds mængde 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 arbejds mængde og tidspres står:

- ” Restitution handler om pauser og hvileperioder til at koble af fysisk og mentalt både i løbet af arbejds dagen og mellem arbejds dagene. Restitution handler også om, at arbejdet er planlagt og tilrettelagt, så der er mulighed for variation mellem intensive og mindre intensive opgaver.
- ” Det kan gøre det ekstra belastende at have stor arbejds mængde og tidspres, hvis de ansatte også har høje følelses mæssige krav i arbejdet med mennesker.

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

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

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?

Tak for i dag

Jeg håber, at I har fået idéer til at tage dialogen på apoteket. I kan finde mere på:

crecea.dk/apoteker

crecea.dk/apoteker/værktøjskasse

og på BFA's hjemmeside:

www.godtarbejdsmiljo.dk/restituhvafornoget



CreceaJoblife

Part of **HOWDEN**



Maja Frahm Oue

Senior arbejdsmiljørådgiver

22 74 70 17

E: mfo@crecea.dk