



Det har flere negative konsekvenser, hvis du ikke holder pauser i løbet af din arbejdsdag.

Får du holdt dine pauser?

12.06.2012 Af: Tine Santesson

Ny undersøgelse viser, at næsten hver anden sjældent eller slet ikke får holdt pauser i løbet af arbejdsdagen. Ifølge stressforsker er det et skråplan.

Der er længere og længere mellem eftermiddagskage, fredagsvin og små spontane pauser på arbejdspladsen. En ny undersøgelse fra konsulentvirksomheden Teglkamp & Co viser, at næsten halvdelen af os sjældent eller slet ikke holder pauser i løbet af arbejdsdagen.

Dermed behøver chefen sjældent at signalere, at hyggesnakken har taget overhånd. Til gengæld bør chefen - og alle medarbejdere i øvrigt - nærmere banke i bordet og sige: Se nu at få holdt de pauser, lyder det fra Jeanett Bonnichsen, psykolog og direktør for Center for Stress og Trivsel.

”Der er sket en umærkelig udvikling gennem de senere år - i særdeleshed på akademiske arbejdspladser. Pauserne bliver færre, og det hænger ligesom i luften, at ’det jo ikke er nogen kaffeklub det her’. Og arbejdsgiverne er dybt tilfredse, for der bliver jo i den grad leveret,” siger Jeanett Bonnichsen.

Det koster at glemme pauserne

Men det er simpelthen et skråplan, at vi ikke får holdt de pauser, mener Jeanett Bonnichsen.

”Faren er jo, at man får arbejdet sig ud over kanten. Det er ligesom med en skrubbtudse. Hvis man smider den ned i kogende vand, hopper den op af gryden. Men putter man den i koldt vand og varmer det langsomt op, ender den med at blive kogt.”

Og så går de pausefri arbejdspladser også glip af noget vigtigt,” siger Jeanett Bonnichsen.

”Der, hvor man ikke får holdt sine pauser, er typisk også de steder, hvor man ikke får talt sammen. Og det er afgjort ikke befordrende for vores ’vi-følelsen’ på arbejdspladsen, og der er også en større fare for, at man kommer til at køre i hver sin retning med arbejdsopgaverne, hvis ikke man har de daglige snakke med kollegerne.”

Kvinderne i overtal

Ifølge Teglkamp & Co’s undersøgelse er det især kvinderne, der glemmer at holde pauser overhovedet - mere end hver tredje kvinde mod hver femte mand.

Men som Jeanett Bonnichsen siger, er der en tendens til, at det med pauser ikke rigtig er *comme il faut* på akademiske arbejdspladser. I undersøgelsen er der flere offentligt ansatte end privatansatte, der ikke synes, det er i orden, at man f.eks. trækker frokostpauser lidt længere, hvis man lige har gang i en spændende snak med kolleger.

Det er dog bestemt ikke kun kollegerne, der har betydning for, hvorvidt man får holdt sine pauser eller ej, understreger Jeanett Bonnichsen.

”Mange er så super engageret i deres arbejde, at de ganske enkelt glemmer at holde pauser - og de glemmer også at lytte til deres krop, for den har altså brug for disse pauser,” siger hun.

Så tit bør du holde pause

Jeanett Bonnichsen anbefaler, at man som tommelfingerregel holder en mindre pause hver time, hvor man bevæger sig lidt rundt, ryster på skuldrene og måske får sludret lidt med kollegerne. Hvis man har et arbejde, hvor man ikke konstant sidder fordybet med den samme opgave og kommer lidt væk fra skrivebordet og skærmen indimellem, kan det klares med en formiddagspause, en frokostpause og en eftermiddagspause, lyder hendes bud.