



# Restituhvafornoget

Vejledning til materialer om  
restitution og pauser



# Vejledning til materialer om restitution og pauser

BFA Velfærd og Offentlig administration har produceret en række materialer, der kan hjælpe jer i arbejdsmiljøgruppen med at sætte restitution og pauser på dagsordenen på jeres arbejdsplads.

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

Det er vigtigt at lade op i løbet af arbejdsdagen og mellem arbejdsdagene. Det hedder også restitution og er vigtigt både for helbred og opgaveløsning.

## Oversigt over materialer



**FILM:** En lille tegnefilm på ca. fem minutter om hvad restitution er og hvorfor vi har brug for det.



**PODCAST:** En serie af små lydfortællinger på hver seks til ni minutter.

Ansatte fra forskellige arbejdspladser fortæller om lærerige erfaringer og eksperter deler deres viden om, hvad forskningen siger om restitution og pauser:

- Regionspsykiatrien Midt, Skive:  
*Frokostbussen inviterer til fælles frokost hver dag.*
- Hjemmevejledere (Bostøtter) i København:  
*Fælles pauser i en hverdag med alene- og udearbejde.*
- Fysioterapeut i privat praksis Ditte Juul-Nielsen:  
*Om at få skabt en struktur omkring pauser.*
- Aftenvagter fra hjemmeplejen i Svendborg Kommune:  
*Om vigtigheden af fælles pauser og muligheden for at imødekomme individuelle behov.*
- Psykolog Rikke Papsøe: *Hvad er pauser og hvorfor er de vigtige.*
- Læge Imran Rashid: *Digital forurening (når den digitale teknologi styrer os) og hvad man kan gøre for at undgå digital forurening.*
- Psykolog Henrik Tingleff:  
*En fortælling om den informations-belastning, vores hjerne udsættes for – og om pausens nødvendighed.*
- Professor Anne Helene Garde:  
*Om arbejdstidens længde og vores helbred.*

I løbet af 2020 kommer der løbende flere Podcasts.



**DIALOGKORT:** Kortene kan bruges til at skabe en fælles dialog på arbejdspladsen.



**VIDEN OM:** En kort beskrivelse, som giver faktuel viden om betydningen af restitutionen og pauser.

I finder alle materialerne på [www.etsundtarbejdsliv.dk/pauser](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/pauser).

Materialerne er rettet særligt mod social- og sundhedsområdet, men kan også bruges på andre områder.

Dette materiale handler ikke om de overenskomstmæssige pauser men om de pauser og pusterum, det er nødvendigt at have i løbet af en arbejdsdag. Det handler også om vigtigheden af, at få tilstrækkelig med hvile i fritiden og om balancen mellem arbejdsliv og privatliv.

# Brug af materialer

## Forbered jer

Beslut om I vil sætte fokus på jeres restitution og pauser og aftal, hvem der skal stå for indsatsen. Det kan være arbejdsmiljøgruppen, TRIO, Lokal-MED eller en særlig nedsat gruppe med repræsentation af både ledelse og medarbejdere.

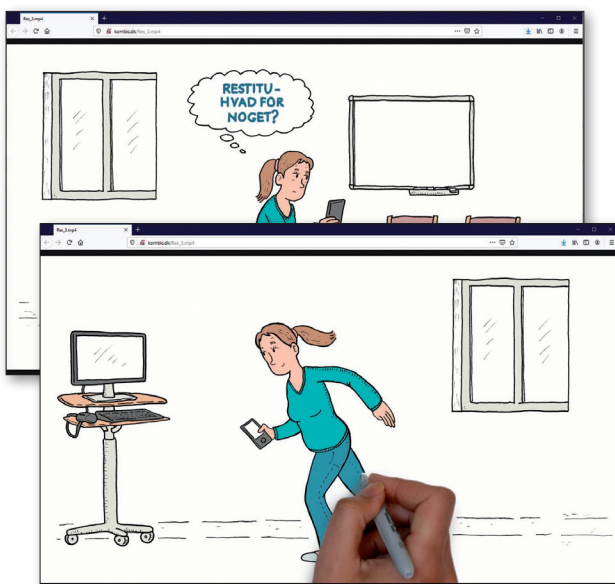
Sæt jer ind i materialerne og lav en plan for hvilke af materialerne, I vil bruge og hvordan. Nedenfor er nogle bud på, hvordan de forskellige materialer kan bruges.

Afklar hvad I gerne vil have ud af indsatsen. Ønsker I at starte en dialog om pausekultur med udveksling af erfaringer og synspunkter? Eller ønsker I at give pausekulturen et eftersyn? Er det mest det sidste, skal I tænke på, hvordan indsatsen følges op og fastholdes. Skal pausekulturen i en periode sættes på dagsordenen på møder, fx personalemøder eller møder i arbejdsmiljøgruppen, TRIO eller MED?

## Sæt emnet på dagsordenen

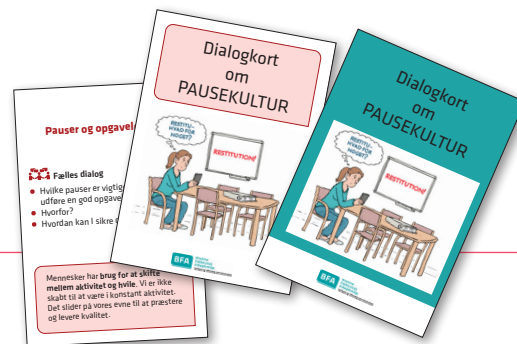
### Film og podcasts

I kan bruge filmen og/eller udvalgte podcasts på et møde, hvor I efterfølgende kan drøfte, hvordan I på jeres arbejdsplads kan skabe en sundere pausekultur. Hvis tiden på mødet er knap, kan I også opfordre kollegerne til at se filmen og høre udvalgte podcasts, inden I mødes eller I kan sætte emnet på dagsordenen på flere møder i en periode.



## Dialogkort

I kan bruge dialogkortene til at understøtte en dialog om restitution og pausekultur. Hvert kort indeholder et eller flere spørgsmål som handler om restitution, pauser og pausekultur.



## Brugsvejledning til dialogkort

Et sæt indeholder 15 dialogkort og et kort med en vejledning om brugen af dem.

### Forberedelse

- Aftal hvor lang tid dialogen skal tage. Hvis I har meget kort tid, er det måske nødvendigt at sætte en begrænsning på, hvor lang tid man bruger på hvert kort eller på forhånd at udvælge nogle af kortene.
- Del deltagerne op i grupper på ca. 5-6 i hver. Grupperne skal helst sidde ved hvert sit bord.

### Dialog med kort

- Læg kortene ud på bordet med bagsiden opad. Et sæt til hver gruppe.
- Forklar hvordan man bruger kortene - vejledning står også på et af kortene.
- Fortæl hvad I ønsker, at arbejdspladsen og den enkelte skal have ud af dialogen. Fortæl hvor lang tid deltagerne har.
- Deltagerne har dialog i det aftalte tidsrum.

### Opsamling efter dialogen i grupper

Spørg fx om dialogen har givet anledning til nye tanker om forskellige behov, kendskab til hinanden, gode ideer, behov for ændringer af måden, I holder pauser på eller måske ideer til noget helt nyt.

### Opfølgning i tovholdergruppen

Vurder om det ser ud til, at der er behov for at revurdere eller ændre i jeres måde at holde pauser på, som kræver en mere målrettet indsats. Planlæg hvordan I gennemfører og implementerer eventuelle ændringer. Hvis der er tale om ændringer, der hører under de formelle aftaler, bringes det videre til de rette fora. Derudover kan der være kommet gode ideer frem, som I skal formidle og holde fast i.

## Andre relevante materialer

### Sunde arbejdsrytmer

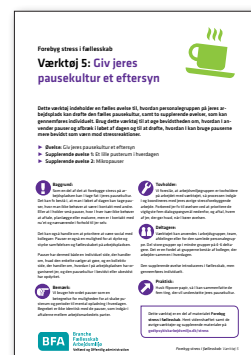
En publikation om arbejdstid, vagtplaner og pauser samt hvordan vi oplever tid.

[www.arbejdsmiljoweb.dk/sundearbejdsrytmer](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/sundearbejdsrytmer)

### Giv jeres pausekultur et eftersyn

Et værktøj i serien Forebyg stress i fællesskab. Værktøjet indeholder en fælles øvelse og to individuelle øvelser. Målet er at øge bevidstheden om, hvordan I anvender pauser og hvordan de kan bruges som et værn mod stress.

[www.etsundtarbejdsliv.dk/eftersynpausekultur](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/eftersynpausekultur)



#### Restituhvafornoget

En vejledning til materialer om restitution og pauser

Februar 2020

#### Udgivet af

BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration  
Studiestræde 3, 3 sal  
1455 København

#### Styregruppe

Akademikerne  
BUPL  
DSR  
Danske Bioanalytikere  
Danske regioner  
FOA  
HK Kommunal  
KL  
Socialpædagogerne

#### Projektleder

Lise Keller

#### Faglige konsulenter

TeamArbejdsliv og Korbic

#### Tegner til film og dialogkort

Christer Bøgh Andersen

#### Grafisk design

Karen Krarup

### Et fremtidsikkert arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger, som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu, og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i inighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent materiale fra 'Restituhvafornoget' og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på [arbejdsmiljoweb.dk](http://arbejdsmiljoweb.dk).



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration