



Har du holdt pause i dag??

Du ved det sikkert godt – men her er hvorfor det vigtigt at holde pause i løbet af en arbejdsdag:

✚ I løbet af en lang arbejdsdag har du brug for noget at drikke og spise. Det giver ny energi til din krop, så den kan yde sit ypperste.

✚ Du får mulighed at slappe af i dine muskler, så du ikke får ondt i for eksempel ryg og skuldre. Særligt når du har meget travlt, spænder du op i musklerne.

✚ Du laver færre fejl og bliver mindre irriteret, når din psyke får et hvil.



✚ Pauser er vigtige for at få social støtte i arbejdet. Du kan drøfte svære problemer, udfordringer og oplevelser med dine kolleger i pauserne. Pauser må dog ikke erstatte tiltag som supervision og faglig sparring.

✚ Natarbejde, skiftende eller lange vagter bliver mindre belastende, hvis der er pauser i arbejdet. Kroppen er ikke lavet til at arbejde, når det er mørkt, og har derfor brug for ekstra hvile.

Hjælp hinanden med at få holdt pause



Hvornår er noget en pause?

Det er FOAs vurdering, at for at noget kan kaldes en pause, må der ikke foregå egentlig opgavevaretagelse. Fx er et pædagogisk måltid med beboere eller børn ikke en pause.

Fysisk eller psykisk belastning kræver pause og restitution:

Det er FOAs vurdering, at følgende forhold i arbejdet kan udgøre fysiske og psykiske belastninger: voldsrisiko, arbejde i højt tempo, stort ansvar for andre menneskers ve og vel, store krav til koncentration og/eller opmærksomhed, krav om at handle hurtigt og effektivt i akutte situationer.

Tjek: <https://www.foa.dk/raad-regler/i-job/arbejdstid/frokost-og-pauser>

I MED/SU/AMO + i jeres APV er det vigtigt at have fokus på sammenhængen mellem ressourcer og opgaver. Når pauser ikke holdes regelmæssigt og konstant afbrydes, er det ofte et udtryk for, at der er for mange opgaver og for få ressourcer.

OBS: Det er ikke altid en tilstrækkelig løsning at det indskræpes at ansatte skal holde deres pauser.