

GODE PAUSER I HVERDAGEN

FORDELE OG FORHINDRINGER





LAD OP MED EN PAUSE

HVORFOR PAUSER KAN VÆRE TIL DIN/JERES FORDEL

Kender du følelsen af, at du har arbejdet godt og koncentreret i en time, men nu begynder du at skifte mellem forskellige småopgaver og tjekker din telefon hvert andet minut? Så er det måske et tegn på, at du trænger til en pause. "Men det har jeg ikke tid til, jeg skal både nå at skrive min aflevering færdig og svare på nogle mails fra bestyrelsen, inden jeg skal være i lektiecaféen," tænker du måske.

Den gode nyhed er, at meget forskning peger på, at vi faktisk kan nå mere og få et bedre resultat, hvis vi husker at holde pauser, når hjernen begynder at stemple ud, og vi mister koncentrationen. Men øget produktivitet er kun én ud af mange fordele ved at holde pause. Pauser er nemlig lidt af et mirakelmiddel, der kan:

- **Give os mere overskud**
- **Gøre os mere friske**
- **Forbedre vores humør**
- **Gøre os mindre stressede**
- **Øge vores kreativitet**
- **Forbedre vores koncentration**

Pauser skal dog ikke kun ses som et værktøj til at blive mere effektiv for at kunne producere mere på den halve tid. Det er også vigtigt at huske at stoppe op og lege en lille leg, dagdrømme eller gå en tur i naturen, fordi det er rart og har værdi i sig selv.

Men hvad er en god pause? Hvad kan stå i vejen for at holde en pause? Og hvordan bliver vi bedre til at holde dem?

MIKROPAUSER I HVERDAGEN

SMÅ PAUSER KAN GØRE EN STOR FORSKEL

Meget tyder på, at mange af de positive effekter ved pauser ikke kræver, at vi holder fri en hel weekend, men blot at vi bliver bedre til at holde såkaldte mikropauser i løbet af dagen.

En mikropause kan vare 2-10 minutter, og selv så kort et afbræk fra en aktivitet kan øge både vores trivsel og energi til at fortsætte, hvor vi slap. Eksempler på mikropauser kunne være:

Drik en kop kaffe eller te med fokus på hvad du smager, dufter, ser og mærker.

- Gå en tur eller to rundt om huset.
- Lav nogle simple udstrækningsøvelser.
- Sæt dig på en bænk og kig ud i luften.
- Snak med en ven eller medfrivillig.
- Lav en leg eller energizer med de andre frivillige.

Selvom det kan virke kontraintuitivt at stoppe op, når man både skal nå at træne, ringe til mormor, og forberede traktortræk, kan det have gavnlige effekter, der gør resten af dagen mindre uoverskuelig.

De råd og idéer til pauser, der kommer på de næste sider, kan du bruge konkret i dit frivillige engagement, men du kan også anvende dem på andre områder af dit liv.

HVAD STOPPER DIG FRA AT HOLDE EN PAUSE?

Hvis du sidder tilbage med en følelse af, at det jo lyder meget godt alt det med pauser, men du ikke lige kan se dig selv få tid til det i din hverdag, så er du ikke alene. Der er nemlig masser af grunde til, at det kan være rigtig svært at prioritere pauserne, når livet kører derudaf. Nogle af de typiske grunde er:

Tidsfattigdom

Er defineret som følelsen af konstant at have for mange ting at lave og ikke nok tid til at lave dem. Ifølge vores Ungeanalyse 2023 oplever 23 % af de adspurgte unge, at de må nedprioritere at slappe af, fordi de er for pressede og f.eks. mangler tid.

Produktivitetsskam

Måske du er bange for, at du kommer bagud med dine opgaver eller du føler dig doven og unyttig, hvis du holder pauser fra dagens gøremål. I Ungeanalysen 2023 svarer 46 %, at de er helt eller delvist enige i, at hvis de laver noget, som de ikke føler "fører til noget", f.eks. slapper af, så får de dårlig samvittighed.

Høje forventninger fra andre

Hvis du oplever at andre, f.eks. forældre, medfrivillige eller undervisere, har høje krav til hvad du skal nå i løbet af en dag, kan det også være en barriere for at prioritere pauserne.

Pres

51 % af de unge adspurgte i vores Ungeanalyse 2023, er helt eller delvist enige i, at de ofte føler sig så pressede, at det er svært for dem at slappe af. Måske genkender du følelsen? Hvis det er tilfældet, kan det være en yderligere stressfaktor aktivt at tage en pause og derfor virke fristende at springe pauserne over for at få mere ud af dagen. Men hvis du gør det, risikerer du at ende i en ond cirkel. Du bliver mere sårbar over for pres og ender måske med ikke at kunne nå det ekstra, som du ofrede pausen for – simpelthen fordi din hjerne arbejder langsommere og mindre effektivt, når den ikke får et break en gang imellem. At sætte pauser først betyder, at vi har både energi og tid til at klare mere, selvom det måske ikke altid føles sådan lige nu og her.

Alle disse grunde er helt reelle og fylder meget i manges hverdag. En måde at forsøge at komme dem til livs er ved at blive bevidst om dem og tale højt om det med dine venner, familie eller medfrivillige. Chancen for at andre har det ligesom dig er stor, og hvis I taler højt om det, kan det blive lettere at give slip på følelsen af skam, når du trækker dig i 10 minutter, for at få noget luft og ro i hovedet.

5 SIMPLE INITIATIVER

GODE RÅD TIL VELLYKKEDE PAUSER I HVERDAGEN

Hvis du har fået lyst til at træne din pausemuskel, kommer der her nogle gode råd til, hvordan du sikrer dig, at du holder gode pauser med rette længde og på rette tidspunkt. Forskningen peger nemlig på, at en god pause afhænger af timingen af pausen, typen af opgave du sidder med inden pausen, hvilke aktiviteter du foretrækker, og hvilken kultur der er for pauser på studiet, arbejdet eller i frivilligorganisationen.

1. Start i det små

Når vi skal skabe en ny vane, er det afgørende at sætte realistiske mål, så vi får succesoplevelser frem for fiaskoer. Derfor kan det være en god idé i første omgang at beslutte dig for et realistisk antal ekstra pauser, du vil tilføje din hverdag. Beslut dig f.eks. for at du den næste uge holder en ekstra pause i 10 minutter om for- og eftermiddagen, hvor du laver noget, der gør dig glad.

2. Sæt en alarm, men snooze hvis du er "in the zone"

Det kan være en god idé at arbejde med skemalagte mikropauser, f.eks. hver 45. minut, for at gøre pauser til en ny vane i din hverdag. Men du skal ikke være bleg for at springe en mikropause over, hvis du er godt i gang med dine opgaver. Det tager tid at komme i dyb koncentration, så hvis det er lykkedes dig, så rid på bølgen, indtil du mærker koncentrationen forsvinde. Hold derefter en velfortjent pause.

3. Planlæg dine pauser afhængigt af opgaven

Forskellige typer af opgaver kræver forskellige former for pause. Ved opgaver, hvor I finder på nye idéer til kampagner eller sjove indslag til en spejderlejr, kan mikropauser være gavnlige. De kan give et boost af ny energi og sætte endnu mere gang i de kreative tanker. Hvis I arbejder med rutineprægede opgaver som registrering af deltagere til et arrangement eller opsætning af et evalueringsskema, kan I også eksperimentere med flere mikropausers. Her kan korte pauser holde jeres fokus skarpt og sikre, at I ikke laver småfejl i de ensformige opgaver. Omvendt kan længere pauser være mere hensigtsmæssige for opgaver, der kræver dyb koncentration. En lang pause giver dig mulighed for at genoplade dine mentale ressourcer og reducere følelsen af mental træthed, hvilket er særligt vigtigt for opgaver, der kræver fokuseret opmærksomhed over længere tid.



4. Prøv dig frem og find den pauseaktivitet, der passer til dig.

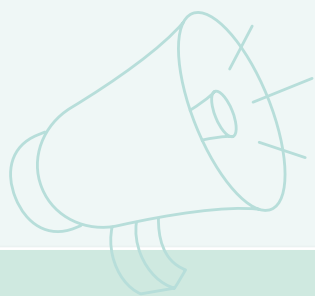
Når det kommer til at vælge den rigtige pauseaktivitet, kan det være en god idé at prøve sig lidt frem med forskellige aktiviteter og finde ud af, hvad du får mest ud af. Dette kan ofte afhænge af, hvilken aktivitet du har lavet, inden du holder din pause. Nogle af de typiske pauseaktiviteter, som forskning har peget på, med positive effekter, er:

Fysisk aktivitet

En kort gåtur eller strækøvelser, kan frigøre spændinger og give dig et energiboost, samtidig med at det forbedrer din blodcirkulation og dit humør.

Mental afslapning

Mindfulness, meditation eller blot at sidde stille og lade dine tanker flyde frit, kan hjælpe med at reducere stress, forbedre din mentale klarhed og give dig en følelse af ro og velvære.



Husk!

Der findes ikke rigtige eller forkerte måder at holde pauser på, da det i høj grad afhænger af individuelle præferencer og behov. En god pause er en, der giver os mulighed for at genoplade vores ressourcer og som kommer på et tidspunkt, hvor der reelt er brug for den. Det handler ikke kun om at tage tid væk fra opgaverne, men også om at engagere sig i aktiviteter, der reducerer stress og giver os ny energi.

Sociale pauser

Hvor du snakker om løst og fast med dine venner, medstuderende eller medfrivillige, kan være med til at øge følelsen af sammenhold, bidrage til bedre stemning og mere problemfrit samarbejde.

Kreative aktiviteter

At tegne eller spille musik, kan stimulere din fantasi og føre til nye idéer og indsigter. Det kan også være en leg eller en energizer, I laver i fællesskab, som på den måde kombinerer en social, kreativ og aktiv pause.

5. Sluk for skærmen

Sociale medier og telefonbrug kan være en hurtig måde at slappe af på i en pause, og forskning peger da også på, at det kan øge vores følelse af tilknytning til venner og familie, hvis vi bruger pauserne på at besvare beskeder. Men vær opmærksom på at holde din skærmtid i skak, da overdreven brug af sociale medier kan påvirke din koncentrationsevne og give dig en følelse af udmattelse. Sørg for at finde en balance mellem at holde dig opdateret og at give din hjerne en pause fra skærmen.

TO VÆRKTØJER TIL AT HOLDE BEDRE PAUSER

STYRK DIN PAUSEMUSKEL

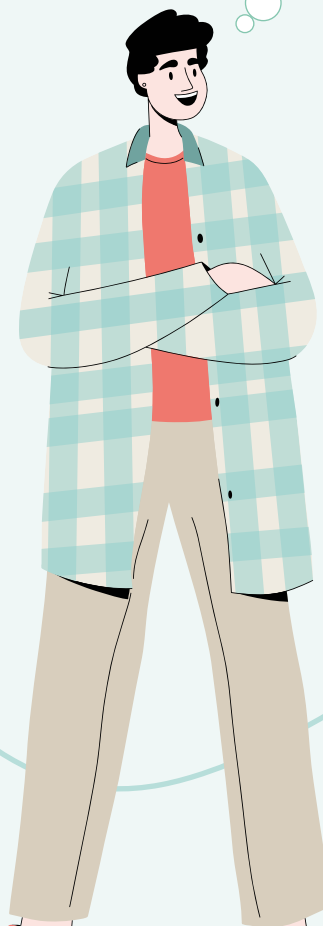
Det er individuelt, hvornår vi har brug for pauser, og hvad der føles som en god pause. I arbejdet med at blive bedre til at tage pauser, kan det være en god idé at starte med at reflektere over, hvad der udgør en god pause for dig. Som hjælp til at komme i gang med denne refleksion kan du tage udgangspunkt i de følgende to værktøjer – **pauseskyerne** og **pausematrixen**.

Hvis I bruger dem i jeres foreningsarbejde, kan den enkeltes svar bruges som pejlemærke til, at I i fællesskab kan blive skarpe på, om der er nogle ting, der skal ændres i jeres organisation – såsom omgivelser, skemalagte fællespauser, kulturen omkring pauser m.m. I kan med fordel opfordre jeres frivillige til at lave et fysisk ark med svarene fra spørgsmålene, de kan have liggende ved deres plads eller et andet sted, der er synligt for dem, når de varetager deres frivilligjob.

Pauseskyer

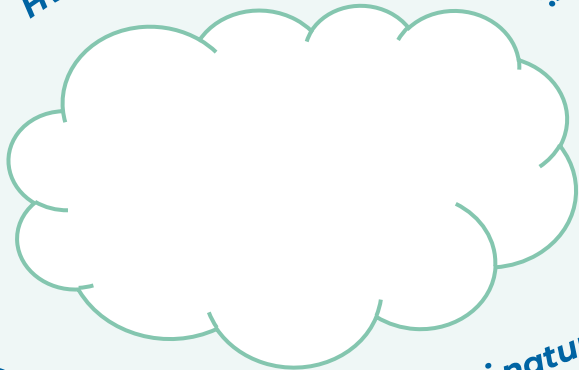
Pauseskyerne er tænkt som et værktøj, der skal hjælpe dig med at blive opmærksom på, hvad du har brug for i dine pauser for, at de er tilfredsstillende og genopladende for dig. Det kan godt variere afhængigt af opgaver, tid på dagen, sociale sammenhænge m.m.

Udfyld selv
pauseskyerne
på næste side!



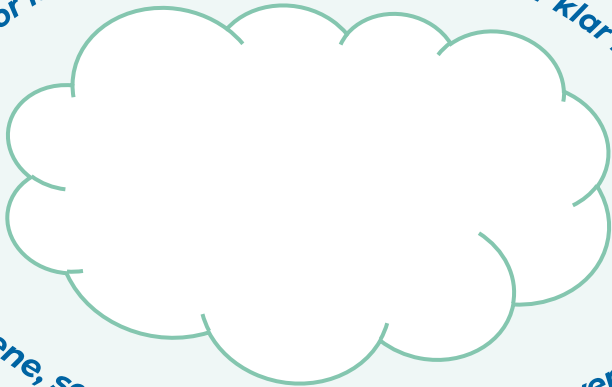
UDFYLD SELV PAUSESKYERNE!

Hvem skal du holde pausen med?



Indendørs i bløde møbler, ude i naturen,
kiggende ud af vinduet?

Hvor længe skal pausen være, før du er klar igen?



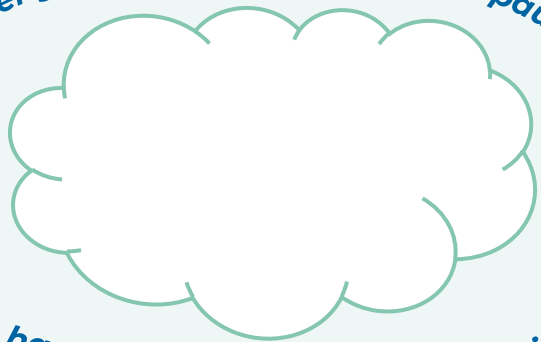
Alene, sammen med andre, med tætte venner?

Hvad skal du lave, når du holder pause?



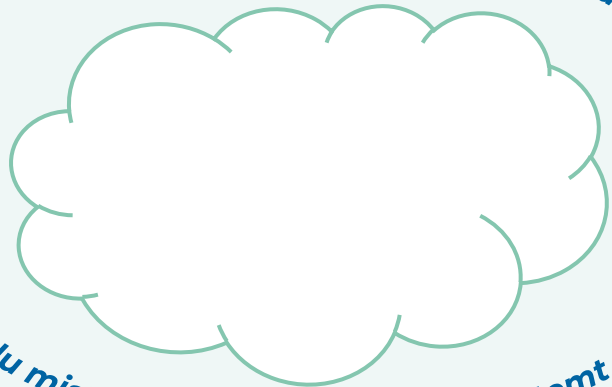
Være social, fysisk aktiv, ude i naturen, meditere?

Hvor er gode steder for dig at holde pause?



Til når du har ro i hovedet igen, efter 10 minutter?
Når du begynder at få nye idéer til det projekt,
du har gang i?

Hvordan opdager du, at du har brug for en pause?



Når du mister fokus, tænker på en bestemt måde.
Sætter flere nye ting i gang?

Hvornår er godt for dig at holde pause?



Ændrer det sig i løbet af dagen?
På et fastsat tidspunkt på dagen?

TO VÆRKTØJER TIL AT HOLDE BEDRE PAUSER

STYRK DIN PAUSEMUSKEL

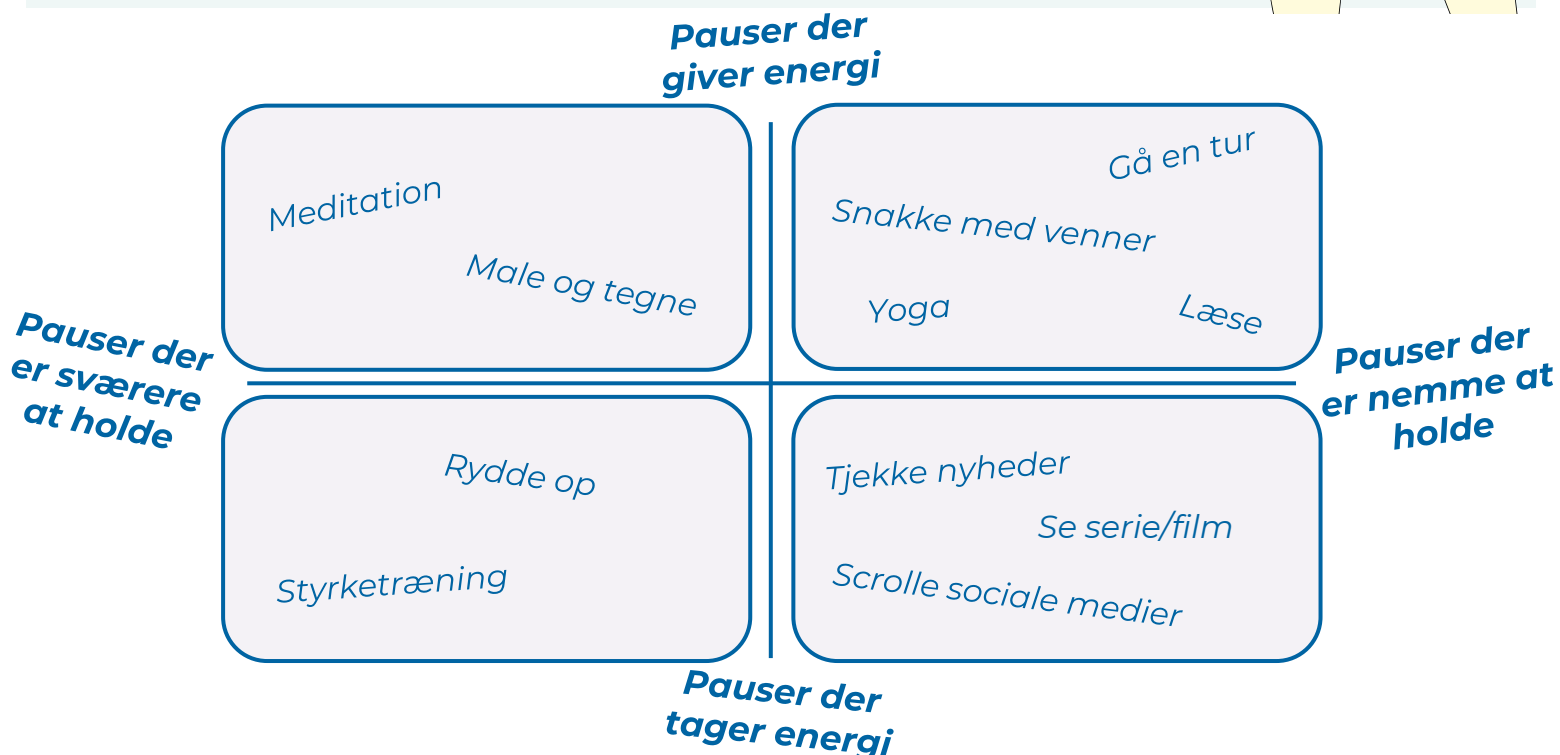
Pausematrix

Du kan lave en liste over typiske pauseaktiviteter, du kan finde på at lave. Pauseaktiviteterne kan du indføre i en matrix afhængig af, om de er nemme eller svære for dig at holde, og om de giver eller tager af din energi. Det er forskelligt fra person til person om man får energi af at snakke med venner eller bliver drænet af at rydde op. Udfyld den, som du synes den passer til dig og brug den som inspiration til, hvad der kan være en god pause for dig afhængigt af, om du trænger til at brænde noget energi af eller få opladet dine batterier.

Udfyld selv
pausematrixen
på næste side!

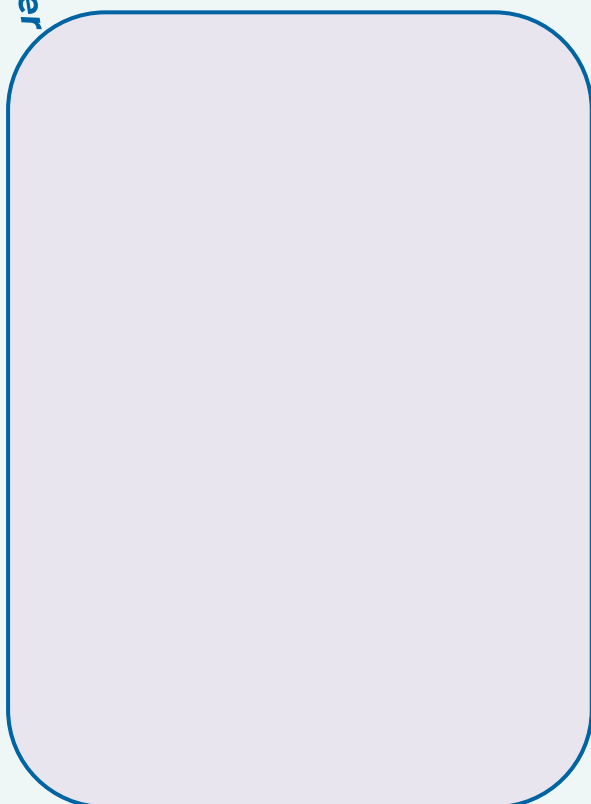
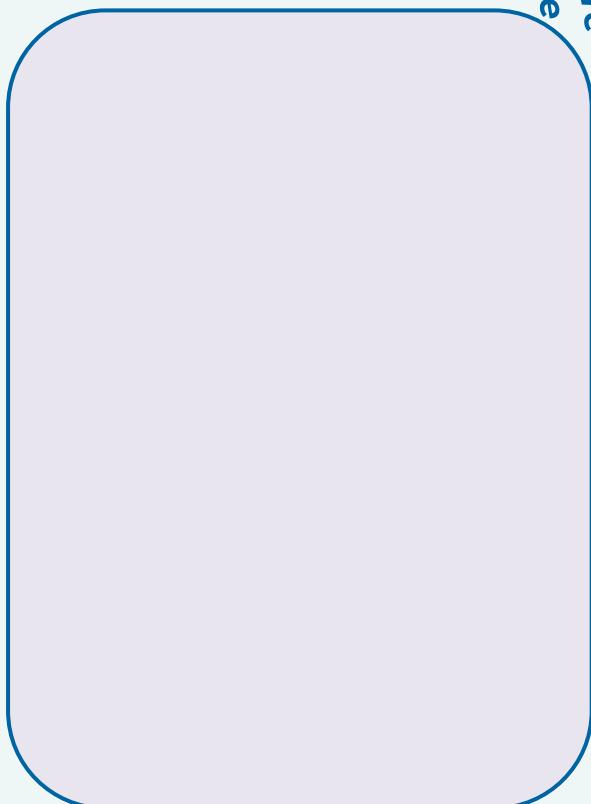


Matrixen kunne f.eks. se således ud:

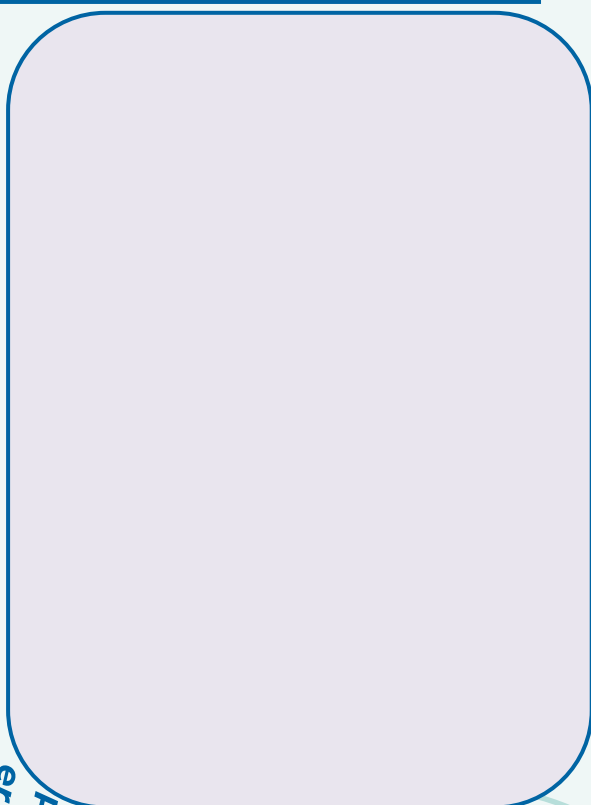


Udfyld selv pausematrixen!

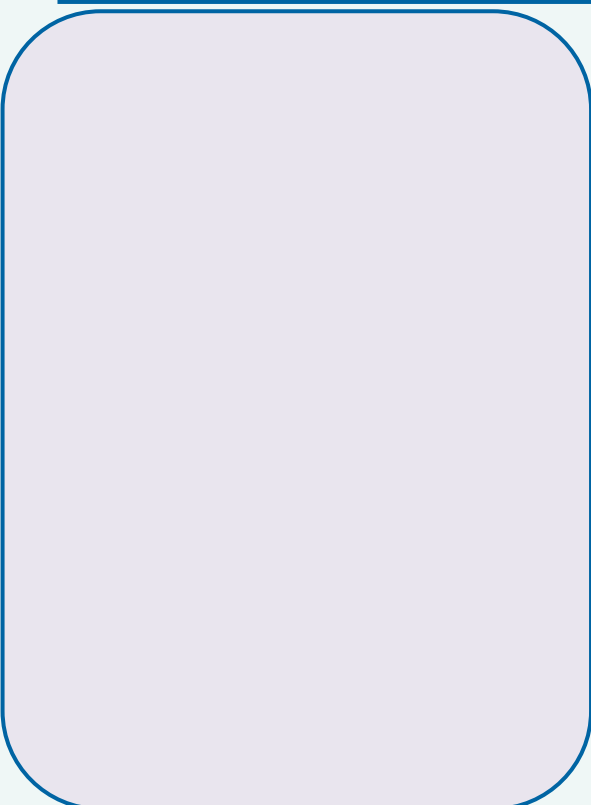
pauser der
er sværere
at holde



Pauser der
giver energi



Pauser der
er nemme at
holde



Pauser der
tager energi

TIL DE EKSTRA NYSGERRIGE

OM HJERNEN PÅ PAUSE ...



Når man holder pause, sker der forskellige ting i hjernen. En af de mest bemærkelsesværdige effekter er pausernes indvirkning på vores hjernebølger. Når vi arbejder eller fokuserer intensivt på en opgave, producerer hjernen en høj koncentration af betabølger, som er forbundet med vågenhed og opmærksomhed. Når vi holder pause, kan hjernen skifte til en tilstand med lavere betabølgeaktivitet og øget alfabølgeaktivitet. Alfabølger er forbundet med en mere afslappet tilstand og er knyttet til kreativitet og refleksion. Hvilket er evner, der kan være brugbare i mange arbejdsopgaver. For at tilgå disse egenskaber, kan det altså være gavnligt at stoppe op og holde en pause.

Derudover kan man også opleve, at man i løbet af en pause pludseligt finder en løsning på et problem, der virkede uløseligt, mens man sad i dyb koncentration med opgaven. Det skyldes, at hjernen består af komplekse netværk af neuroner. Disse netværk understøtter forskellige mentale processer og funktioner, herunder opgaveløsning, hukommelse og kreativ tænkning. Når vi koncentrerer os, aktiveres de "opgaverelaterede netværk", som filtrerer distraktioner og tillader os at fokusere på en bestemt opgave. Når vi derimod holder pause og mister fokus, skifter vores hjerne til et andet netværk, der tillader dagdrømme og adgang til dybere erindringer og kreativitet. I pauserne giver vi på den måde hjernen mulighed for at arbejde videre med problemet ubevidst og tilgå viden i vores erindring, som det "opgaverelaterede netværk" har sværere ved at tilgå. Pauser er således ikke kun vigtige for at undgå mental udmattelse, men de er også afgørende for at fremme kreativitet, problemløsning og generel mental velvære.