

# **SKAB EN GOD PAUSEKULTUR I FORENINGEN**

VÆRKTØJ TIL AT MATCHE AKTIVITETER  
OG PAUSER





# GØR PAUSEN NATURLIG

## HVORFOR PAUSER ER VIGTIGE

### Hvorfor holde pauser?

Pauser er noget, vi alle har behov for, men mange af os er dårlige til at prioritere dem i en travl hverdag. Pauserne er dog vigtige for vores trivsel, engagement og kreativitet.

Det er dog ikke kun den enkelte frivilliges ansvar at blive bedre til at holde pause. Når man er en forening bestående af engagerede frivillige, har I sammen et ansvar for at gøde jorden for en sund pausekultur hos jer.

### Gør pausen til en naturlig del af hverdagen i foreningen

Et vigtigt første skridt på vejen til at holde bedre pauser er at tale højt om, hvor vigtige og gavnlige pauser er. I en frivillig forening kan det indebære, at I opfordrer og støtter hinanden til at tage regelmæssige pauser og gør det klart, at det er okay at tage en pause, når man har brug for det, og dagens program tillader det. Det kan også være en god idé i fællesskab at reflektere over, hvad der er en god pause for jer hver især.

# 5 TRIN TIL EN BEDRE PAUSEKULTUR

## FØLG DENNE SLAGPLAN FOR AT FÅ PAUSERNE IND I JERES FÆLLES FORENINGSLIV

### 1) Tal:

Tal højt om, at det er vigtigt, at der er plads til pauser. Sæt det f.eks. på dagsordenen på næste møde i frivilligruppen eller bestyrelsen. Det er afgørende, at alle ved, det er okay at sige, at man har brug for en pause. Reflekter både sammen og hver for sig over, hvad der udgør en god pause for jer. I kan bruge øvelserne i bunden af denne artikel som inspiration.

### 2) Lyt:

Hør hvad der er gode pauser for dine medfrivillige og bliv klog på, hvornår de kan have brug for en pause – på den måde kan I blive bedre til hjælpe hinanden med at tage de nødvendige pauser og gøre det okay, at nogen har brug for noget specifikt i deres pauser – f.eks. at være alene.

### 3) Indret:

Det kan også være en god idé at vende, om der er noget i jeres fysiske omgivelser, der skal være anderledes, for at I kan gøre pauserne til en del af jeres forening. Det kunne f.eks. være at I indrettede et hjørne med bløde møbler og planter, gjorde bedre plads til at lave energizers i rummet eller blot mindede

hinanden om den fine park eller strand, der er lige rundt om hjørnet, som I kunne udforske på en gåtur sammen eller hver for sig.

### 4) Planlæg:

Lav en plan for hvornår I holder pauser afhængig af foreningens aktiviteter og dagligdag. I kan f.eks. aftale at I altid holder 10 minutters pause efter 45 minutter aktivitet eller indlægge 5 minutters stilhed to gange i løbet af et langt møde. Men vær opmærksom på, at forskning peger på, at pause-autonomi er afgørende for, at man opnår de mange positive effekter, der er ved at holde pauser i løbet af en dag. Sørg derfor for at give jeres frivillige medbestemmelse ift. hvornår de holder pause, og hvad de laver i deres pauser.

### 5) Synliggør:

Gør jeres fælles aftaler synlige for alle. Hvis I for eksempel har aftalt ikke at bruge pauserne på bestyrelsesmødet til at fortsætte "mødesnakken", så skriv det ned og hæng det op i rummet. Det hjælper alle med at huske og respektere aftalerne.



### Hold pause, når I holder pause

*Prøv at undgå, at pauserne bliver brugt på uofficielle møder om vigtige emner eller til at besvare mails. Generelt kan det være en god idé, at jeres pauser også er pauser fra skærme.*

# TAL OM PAUSEN

## EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER, HVOR DET ER VIGTIGT AT TALE OM PAUSER

Vi har hørt fra flere af DUFs medlemsorganisationer, at det kan være en udfordring at sørge for at holde pauser og tænke pauser ind i de forskellige aktiviteter. Nedenfor har vi samlet en række eksempler på aktiviteter, hvor det kan være ekstra vigtigt at tale om, hvornår og hvordan I holder pause og husker hinanden på at prioritere dem i programmet:

### Weekend- eller ugelejligheder:

De frivillige, der står for at planlægge og afvikle lejre, lægger typisk en masse energi i at sikre sig, det hele spiller op til lejrstart. De er også ofte på 24/7 undervejs på selve lejren. Det kan være ekstremt hårdt og resultere i, at nogle frivillige ikke melder sig til at koordinere lejr en anden gang. Snak med hinanden om, hvordan I lægger pauser ind i lejrprogrammet, så alle frivillige har perioder uden ansvar. Snak også om, at det er okay som frivillig at sige "jeg tager lige 10 minutter i solen".

### Bestyrelsesmøde/generalforsamling:

Ved store møder med mange punkter på dagsordenen, kan det være fristende at skære ned på pauserne eller droppe dem helt. Men pauserne kan være med til at genoplade hjernen, så man tænker mere klart og kreativt.

### Valgkampsperiode:

I perioden op til en valgkamp er der masser at gøre for et ungdomsparti, og det kan føles som en nødvendighed at

arbejde 24/7. Men især i disse perioder kan det være af afgørende betydning for jeres fælles og individuelle trivsel, at I opfordrer hinanden til at holde pauser. Selv 10 minutter hist og her kan gøre en kæmpe forskel for jeres motivation, energiniveau og kreativitet.

### Udvekslingsture til partnerorganisation i udlandet:

På en studietur, der er lagt en masse energi i at planlægge, kan det ligeledes være svært at huske på, at pauser i programmet kan være afgørende for at alle (både koordinatorene og deltagere) trives og ikke bliver socialt udmattede efter dag to.

### Arbejdsdag/-weekend:

En arbejdsdag/-weekend kan bære præg af, at man synes, man skal have så meget ud af den tid, der er sat af til at bore, male, gøre rent og rydde op. Hvis man sørger for at indlægge nogle hyggelige pauser, sikrer man sig, at flere melder sig til at give en hånd med en anden gang. Derudover kan det også være fysisk hårdt arbejde at knokle på i flere timer, så kroppen vil også takke jer for at indlægge nogle pauser med en sodavand i solen.

Ovenstående er eksempler på aktiviteter, hvor det kan være vigtigt på forhånd at tale om, hvordan I prioriterer pauser i programmet og undervejs, når behovet opstår.

# MATCH PAUSERNE TIL TYPERNE AF AKTIVITETER

## FORSKELLIGE AKTIVITETER KRÆVER FORSKEL- LIGE TYPER PAUSER

Det er vigtigt at huske, at den gode pauseaktivitet kan variere afhængigt af, hvilken aktivitet I har haft gang i. Med andre ord kan forskellige aktiviteter kræve forskellige typer af pauser – alt efter om du har brugt fysisk, social eller mental energi. Nedenfor har vi samlet nogle idéer til pauseaktiviteter opdelt på hvilken type af opgave, du/I har været engageret i forud for den tiltrængte pause. Disse idéer kan bruges til alle typer af frivilligt engagement, ikke kun de længerevarende aktiviteter, som beskrevet på forrige side.

Brug eventuelt skemaet på næste side til at lave jeres egen kortlægning af pausebehovet – f.eks. i forbindelse med jeres bestyrelsesmøder, på sommerlejren eller under en valgperiode.

| Fysisk krævende aktivitet                                                                                                                                                                   | Socialt krævende aktivitet                                                                                                                                                                | Mentalt krævende aktivitet                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Forberede og afvikle spejderlejr</li><li>• Uddele flyers</li><li>• Deltage i indsamling</li><li>• Forberede og handle ind til arrangement</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Deltage i bestyrelsesmøder</li><li>• Være i lektiecafé</li><li>• Deltage i spejderlejr</li><li>• Deltage i madklub.</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Skrive debatindlæg</li><li>• Lave trivselsundersøgelse blandt frivillige</li><li>• Gennemgå og sammenfatte evalueringsskemaer</li><li>• Deltage i bestyrelsesmøde</li></ul>   |
| Idéer til pauseaktivitet                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sidde eller ligge på langs</li><li>• Meditation</li><li>• Hænge ud med venner/medfrivillige</li><li>• Spille et spil, energizers/leg.</li></ul>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gå en tur alene</li><li>• Meditation,</li><li>• Yoga/udstrækningsøvelser</li><li>• Male/tegne/spille musik</li><li>• Læse i en god bog.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dagdrømme/stirre ud i luften</li><li>• Gå en tur alene eller sammen med andre</li><li>• Være i naturen</li><li>• Energizers/leg,</li><li>• Yoga/udstrækningsøvelser</li></ul> |

# **HVILKE TYPER AF PAUSER ER DER BEHOV FOR I JERES FORENING?**

| Hvilke aktiviteter i<br>vores forening er<br>fysisk krævende? | Hvilke aktiviteter i<br>vores forening er<br>socialt krævende? | Hvilke aktiviteter i<br>vores forening er<br>mentalt krævende? |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                               |                                                                |                                                                |
| Hvilke type pauser har jeg/vi brug for?                       |                                                                |                                                                |
|                                                               |                                                                |                                                                |