



## Pause

Hvor ofte tager danskerne pauser?

**ALDRIG** 4,8 procent

**SJÆLDENT** 20,0 procent

**JÆVNLIGT** 36,1 procent

**ALTID** (hver eneste arbejdsdag) 35,6 procent

**VED IKKE** 3,5 procent

*Kilde: Analyseinstituttet  
Wilke for Avisen.dk, år 2014*

egentlig har krav på. Tendensen breder sig hurtigt, for når flere på arbejdspladsen arbejder igennem, bliver det ildeset at tage en pause. Ikke mindst rygepauser.

– Arbejdsmarkedet er generelt presset, og vi er måske bange for at blive opfattet som dovne eller uengagerede medarbejdere. Problemet er bare, at vi ikke bliver særligt effektive eller gode til at finde kreative løsninger, når vi springer pauserne over. Jeg tror, mange fravælger pauser, fordi de vil tidligt hjem til familien. Der er så meget fokus på forælderrollen i dag, og vi

vil gerne være gode forældre, der henter børnene tidligt, men desværre kommer mange til at udmatte sig selv i forsøget, siger Heidi Frier.

### STYRK KROP OG SIND

Ifølge ordbogen er en pause et tidsrum, hvor en aktivitet er ophørt og midlertidigt ligger stille. En pause kan også være et mellemrum eller frikvarter i overgangen fra en tilstand til en anden fx overgangen fra arbejdet til hjemmet eller skiftet fra en opgave til en anden. Pausen er ikke bare et

pusterum, men også kroppens mulighed for at genopbygge sig selv.

– Vi skifter jo hele tiden mellem en tilstand af aktivitet og præstation til en mere afslappet tilstand. Når vi slapper af, går hele det parasympatiske system i gang med at normalisere kroppen efter en aktivitet eller præstation: Musklerne afspænder, blodtrykket falder, og nervesystemet falder til ro. Pauser er vigtige for genopbygningen af kroppen og også for vores effektivitet. Hvis vi ikke holder passende pauser, er prisen ofte stress eller udmattelse, siger Heidi Frier. »