



Jeres sundhedspartner

Lad hjernen op

– mentale pauser i arbejdsdagen

Lad hjernen op

- mentale pauser i hverdagen

Vellivs "Lad hjernen op"-koncept fokuserer på, hvordan I sammen kan skabe en mere hjernevenlig virksomhed. For ved at stille skarpt på, hvordan hjernen fungerer, og introducere forskellige muligheder for mentale pauser kan I både styrke organisationens innovationskraft og bidrage til jeres medarbejders mentale sundhed nu og i alderdommen.

For at gøre det enkelt at gå til, har vi udarbejdet denne vejledning med gode råd og inspiration, samt et tilhørende sæt af kommunikationsmateriale, som I frit kan benytte.

Sættet indeholder:

- **En vejledning til dig som skal igangsætte indsatsen**
- **En informationsfolder til jeres medarbejdere**
- **En hjernetrænings-poster**
- **En motivationsfilm om mentale pauser**
- **Et inspirationsark med tips til en hjernevenlig mødekultur**
- **En skabelon til en intranetnyhed om de nye tiltag**

Vi håber, at materialet vil være en hjælp til at sætte fokus på, hvordan hjernen kan lades op i løbet af arbejdsdagen.

Rigtig god fornøjelse!

Med venlig hilsen,
Velliv, Jeres sundhedspartner

Hvorfor er det vigtigt?

Når vi øver os, prøver noget nyt eller tager en mental pause, styrkes hjernen og dens kapacitet samt evnen til at præstere og træffe de bedste beslutninger.

Lige som resten af kroppen har hjernen gavn af både træning, restitution og sund livsstil, for at holde sig skarp og i topform.

Selvom man har et spændende job, træner man ikke sin hjerne, hvis man løser den samme type opgaver hver dag. Hjernen skal både udfordres og genoplades for, at vi fungerer bedst muligt. Det kan I være med til at skabe gode rammer for på arbejdspladsen.

Et bæredygtigt arbejdsliv

Vores arbejdsliv bliver på mange måder mere og mere komplekst. Mange sover for lidt, sidder for meget, bevæger sig for lidt, og halser efter for at være en del af familieliv og andre fællesskaber, når vi ikke arbejder.

Ud fra et hjernemæssigt perspektiv er det ikke en bæredygtig model, da det kan gå ud over vores mentale sundhed, hvis vi ikke er opmærksomme på at give vores hjerne nogle genopbyggende breaks.

Der er heldigvis stigende opmærksomhed på de udfordringer, som kan være forbundet med et krævende eller fleksibelt arbejdsliv, og ikke mindst på behovet for at imødegå de mange forstyrrelser, som en arbejdsdag typisk er præget af. Forstyrrelser som bryder koncentrationen, og dermed nedsætter produktiviteten.

At skabe en hjernevenlig virksomhed kan være én af de faktorer, der gør jer attraktive i forhold til at tiltrække og fastholde de dygtige medarbejdere, som i højere grad end tidligere forventer at arbejdspladsen tager ansvar for, at vi kan holde til et langt arbejdsliv, og ikke er mentalt nedslidte, når vi når til pensionsalderen.

At være hjernevenlig handler fx om at:

- skabe muligheder for at tage en mental pause i løbet af arbejdsdagen
- skabe rammer for bevægelse og fx at tænke nærliggende naturområder ind som et hjernevenligt aktiv i hverdagen.
- være opmærksom på unødige forstyrrelser i arbejdsdagen.

Målgruppe

Tiltagene er relevante for alle medarbejdere med opgaver som fx kræver fokus, overblik eller kreativitet. Uanset om opgaverne er rutineprægede eller komplekse, vil små øvelser som lader hjernen op, kunne øge performance, reducere antallet af fejl og minimere risikoen for stress og udbændthed.

Hele vejen rundt

Dette koncept indeholder forskellige muligheder for at skabe opmærksomhed omkring, hvordan man kan lade hjernen op, og hvorfor det er vigtigt at gøre.

Denne indsats spiller på 4 strenge:

Oplysning

I formidler viden og information til medarbejderne om hjernen, og hvordan de kan styrke deres mentale overskud med tips og øvelser til at lade hjernen op.

Inspiration

Her omsættes viden til handling som, på forskellig vis, sætter fokus på, hvordan vi kan udfordre hjernen og frigive mental båndbredde i det daglige.

Strukturer

Her ser I på, hvordan I kan skabe fysiske ændringer på jeres arbejdsplads, som giver anledning til lidt hjerne-gymnastik i løbet af arbejdsdagen - fx puslespil ved kaffemaskinerne.

Individuelt

I kan give mulighed for, at jeres medarbejdere kan sætte individuelle mål og få støtte undervejs fx via digitalale løsninger som e-mails med tips, motivation og små påmindelser?



Kommunikation og vedholdenhed er vigtig

Vi anbefaler, at I er tydelige i jeres kommunikation, så det står klart for alle, hvorfor I gennemfører indsatsen, hvordan I gør det, og hvad I forventer at opnå. Brug de kanaler, I har til rådighed – fx intranet, mails, skærme, plakater, små motiverende film eller andre måder at få jeres budskaber igennem på.

Gør jer umage med at formidle med omtanke, så I ikke risikerer, at jeres medarbejdere afkoder indsatsen som et forsøg på at presse dem. Som virksomhed har I interesse i, at jeres ansatte fungerer godt, men fordelene går altså begge veje. Ved at sætte fokus på, at hjernen faktisk har behov for små åndehuller, skaber I samtidig en mere bæredygtig kultur, hvor den enkelte medarbejder får rammer og redskaber til at undgå mental udrændthed. Desuden er mange af øvelserne både sjove og sociale og bidrager derfor på flere måder positivt til et godt arbejdsklima.

Inspiration

Walk & talk – fremmer kreativitet og mentalt overskud

Walk & talk kan bidrage til større mentalt overskud. Et møde i det fri kan give mere energi, og den uformelle mødeform bidrager i sig selv positivt til udbyttet af mødet. I en hverdag med stillesiddende skærmarbejde, er det guld værd. I kan bruge Vellivs "Hold mødet i gang"-koncept, hvis I ønsker at gøre walk & talk til en integreret del af jeres mødekultur.

Guide til færre forstyrrelser

E-mail er et både godt og uundværligt arbejdsredskab for mange. Problemet er bare at de standardindstillinger, som mange systemer kommer med, betyder, at man konstant forstyrres af notifikationer fra nye mails og mødeindkaldelser.

Hvis I ønsker at hjælpe jeres medarbejdere til at begrænse omfanget af afbrydelser, der både stresser og ødelægger flowet, kan I dele denne guide til hvordan man fjerner de forstyrrende elementer i indbakken og på mobilen: Sluk indbakken, gå offline og fjern forstyrrelserne fra dine emails.

<https://altomledelse.dk/sluk-indbakken/>

Puslespil ved kaffemaskinen

Hjernen kan ikke multitasking – det er bare noget vi tror. Det, hjernen gør, kaldes shift tasking – altså hurtige skift mellem opgaver. Vi kan kun være 100 procent fokuserede på én opgave ad gangen, og ikke i længere tid ad gangen. Så har hjernen brug for at slippe fokus et øjeblik.

En effektiv og bevidst måde at lade hjernen op på, er ved at gøre noget helt andet end arbejdsopgaven kræver. Det kan I fx facilitere med puslespil. I kan, som andre har gjort med succes, lægge dem ved kaffemaskinen. Mens man står og venter, kan man lægge et par brikker.

Hvorfor virker puslespil så godt?

1. Puslespil udvikler hjernens evne til at se og huske mønstre, samt fremmer den logiske sans.
2. At lægge puslespil øger koncentrationen og lærer én at tænke logisk og se både enkeltdele og helheder på samme tid.
3. Det er en sund måde at slappe af på. I en travl hverdag har hjernen brug for pusterum, for at køle af og fordybe sig med noget andet end det den plejer (det gælder også en rundtur på fx nyheder og sociale medier på mobilen). På den måde kan den bedre klare spidsbelastede perioder. Her er puslespil et super værktøj.
4. Puslespil i fællesområderne styrker fællesskabet, fordi det samler folk på tværs af fag og afdelinger. Men også fordi det lægger op til at huske de små afbræk i arbejdsdagen.
5. Puslespil træner tålmodigheden.

Garvede puslespil-entusiaster fortæller, at den største glæde er at lægge den sidste brik. For at gøre det overskueligt, og for ikke at tage for meget af arbejdstiden, kan I investere i relevante puslespil med få brikker – eller få lavet jeres egne med relevante motiver og budskaber.



Poster med hjernevenlige øvelser

Hjernen kan genoplades på rigtig mange forskellige måder – også på måder, som måske vil overraske nogen. Fx giver små fysiske øvelser mentalt overskud. Disse posters giver en lille smagsprøve på forskellige sjove og hjernevenlige øvelser. Hæng dem fx op i kantinen, i fællesområder eller ved kaffemaskinen, hvor de også kan give anledning til gode snakke kolleger imellem.



Supplerende koncepter

“Lad hjernen op” spiller godt sammen med flere andre af Vellivs koncepter fx:

- **“Hold mødet i gang”** eller **“Stå sammen”**, som begge sætter fokus på at få mere bevægelse i løbet af arbejdsdagen, hvilket også lader hjernen op.
- **“Sov godt”**, der handler om, hvor altafgørende søvnen er for vores sundhed og trivsel. Mangel på søvn forringer vores kognitive funktionsevne betydeligt.
- **“Tjek på trykket”** sætter fokus på forhøjet blodtryk, som er den væsentligste risikofaktor for blødning eller blodprop i hjernen, og er derfor også oplagt at tage fat i.

Har I lyst til at benytte Vellivs koncepter til sundhedsfremmende indsatser, skal I blot kontakte jeres rådgiver i Velliv.

Motivationsfilm om mentale pauser

Velliv har i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund (DIF) udarbejdet en lille motivationsfilm, hvor førende eksperter og topatleter fortæller om betydningen af de mentale pauser. Filmen kan sendes til medarbejderne eller lægges på jeres intranet.

