

## WERKGEVERS MOETEN PAUZES MEER STIMULEREN

# 'PAK DAT RUSTMOMENT!'

Regelmatig een pauze nemen tijdens een reguliere werkdag heeft een positief effect op de productiviteit van een werknemer. Dat geldt nu tijdens de corona misschien wel meer nu veel mensen vanuit huis werken, of omdat ze zich dubbel inzetten omdat ze een vitaal beroep uitoefenen. Toch wordt dit nog lang niet altijd gestimuleerd vanuit een organisatie. En dat terwijl psychologen het van harte aanbevelen om tijdens een werkdag regelmatig een momentje voor jezelf te pakken.

*Tekst: Romanca van Vuure*

Naast het doen van onderzoek en het geven van colleges, is ze ook coach. Het onderwerp pauzes roept regelmatig vragen op bij haar cliënten. 'Er zijn mensen die helemaal geen tijd voor zichzelf nemen, zodat ze eerder naar huis kunnen. Uit onderzoek is gebleken dat het toch echt nodig is om af en toe even afstand te nemen van het werk, om fris te blijven en met nieuwe ideeën te komen.'

Als het aan haar ligt is het niet perse nodig om een half uur pauze te nemen. Uit onderzoek blijkt dat

We kennen het allemaal wel. Even een broodje eten achter het bureau, zodat je nog snel wat werk kunt afmaken. Nog even de laatste rondes lopen, om patiënten te helpen. Pauzes passen niet altijd in de planning en dat terwijl het een belangrijk herstelmoment is. Machteld van den Heuvel, docent aan de Universiteit van Amsterdam, heeft organisatie- en arbeidpsychologie als aandachtsgebied. Haar onderzoek richt zich onder andere op de thema's werkbevlogenheid, prestaties en welzijn. Het is volgens haar van belang om goed te begrijpen hoe de mens in elkaar zit en waarom een pauze nodig is. Dit doet ons beter begrijpen wat voor effect dit heeft op ons lichaam en prestaties. 'De manier van werken is sneller veranderd en ontwikkeld dan onze fysiologie, als we kijken naar hoe we met stress omgaan en hoe we beter kunnen presteren.'

herstelmoment. 'Daarbij is het belangrijk dat we deze tijd goed benutten en echt even bijtanken. Anders is het gevolg dat het stress-systeem uit balans raakt, wat een negatief effect heeft op de algehele gesteldheid.'

### MICROPAUZES

Een pauze moet volgens Van den Heuvel worden gezien als een kort



micropauzes al een positief effect hebben op prestaties. Dat is een rustmoment van 5 à 10 minuten. 'Doe in die tijd even iets waardoor je jezelf beter voelt, bijvoorbeeld even met een vriendin praten of mediteren. Dat heeft als snel een positief effect op je werkzaamheden.'

### HETZELFDE STRESSYSTEEM

Hoe een pauze het beste kan worden besteed, is volgens de universitair docent per persoon verschillend en afhankelijk van het beroep. Heb je bijvoorbeeld een zittend beroep, dan kun je het beste iets actiefs doen. Iemand met een fysiek beroep kan beter even een paar minuten rustig zitten of liggen. 'Wanneer en hoe vaak, dat verschilt per persoon. Iedereen herstelt op zijn of haar eigen manier. Maar we hebben allemaal hetzelfde stresssysteem, dus dat iedereen een herstelmoment nodig heeft is zeker.'

Dat zegt ook organisatie- en arbeidsadviseur Martin Bos: 'Als je kijkt naar een reguliere werkdag, dan is het belangrijk dat mensen ongeveer halverwege de dag even langere tijd afstand nemen van het werk. Dat is ook opgenomen in de arbeidstijdenwet. Als je meer dan 5,5 uur werkt, moet je in principe een pauze nemen van een half uur. Uit onderzoek blijkt echter dat de meeste mensen niet langer dan anderhalf uur achterelkaar geconcentreerd kunnen blijven werken. Gedurende de dag regelmatig 5 à

10 minuten even afstand nemen van het werk is daarom ook belangrijk en heeft een positief effect op de productiviteit. Je bent daarna scherper en doet beter je werk. Dit heeft uiteindelijk ook een gunstige werking op je stressniveau.'

### BETERE WERK-PAUZE-BALANS

De arbeids- en organisatieadviseur is werkzaam bij Arbo Unie en geeft leiding aan professionals die organisaties adviseren op het gebied van arbobeleid. Volgens hem moeten organisaties meer investeren in goede voorlichting. 'Je ziet steeds vaker dat daar al wordt gekeken naar andere mogelijkheden. Zoals bijvoorbeeld bedden of sofa's, zodat werknemers de mogelijkheid hebben om een powernap te doen. Maar dit zijn vaak proeven. Het nemen van pauzes moet dan ook meer worden gestimuleerd door werkgevers. Door bijvoorbeeld meer faciliteiten voor ontspanning aan te bieden, het bespreekbaar maken tijdens overleggen en door goede voorlichting. Bespreek met elkaar hoe iedereen prettig kan werken, maar ook herstelmomenten kan pakken om zich op te laden. Veel werknemers weten niet dat de prestaties minder zijn als ze te lang achterelkaar aan iets doorwerken. Er zijn nog veel stappen te zetten als het gaat om dit onderwerp.'

## TIPS VOOR EEN EFFECTIEVE PAUZE

- Zorg dat je loskomt van het werk door even iets heel anders te doen.
- Wees baas over je eigen pauze en doe iets waarvan je energie krijgt.
- Ben je echt moe? Durf je ogen even te sluiten. Een powernap is een oppepper voor de uren daarna.
- Las naast de langere pauzes ook minipauzes in. Strek even de benen, doe aan mindfulness of praat even met collega's.

Volgens Van den Heuvel moeten werknemers ook bewuster worden als het gaat om het indelen van de pauzes. 'Pak de regie en kijk naar wat voor jou het beste werkt', is haar advies. 'Kijk wat je met het rustmoment doet en hoe je deze indeelt. Hoe zorg je ervoor dat het voor jou een herstelmoment is en dat je echt oplaadt? Je kunt bijvoorbeeld met de collega's meegaan, maar je kunt het ook opsplitsen en nog even naar buiten, muziek luisteren of een vriendin bellen. Even niet met werk bezig zijn. Bewustwording is het begin van een goede werk-pauzebalans.'

Vragen over de richtlijnen van pauzes? Bel of mail naar CNV Info, 030 7511003, [cnvinfo@cnv.nl](mailto:cnvinfo@cnv.nl)