



TANIA ELLIS, forfatter og foredragsholder  
www.taniaellis.dk

**KRONIKFORSLAG** modtages gerne af redaktionen. Max. 5.000 tegn inkl. mellemrum. Sendes på diskette til Magasinet Arbejdsmiljø, Lersø Parkalle 105, 2100 København Ø, eller pr. e-mail til redaktionen@vfa.dk. Husk navn, titel og postadresse. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere i indsendte tekster. Holdninger udtrykt i kronikken er udelukkende kronikørens egne.

Egentid og stilhed er den nye luksus for moderne mennesker. Et frirum til ro og refleksion styrker ikke kun vores livskvalitet. Det er også en ren nødvendighed for vores stressplegede arbejdspladser.

# Egentid og stilhed – en del af det moderne (arbejds)liv

Illustration: Bob Katzenelson

**H**vornår har du sidst haft tid alene med dig selv? Sådan rigtigt alene – uden mennesker, du lige skal nå at ses med, to-do-lister, der skal hakkes af eller bøger, der skal læses?

Nej vel, der går lang tid imellem. For det, som de fleste af os har allermindst af, er tid til os selv og muligheden for at finde fred og ro. At størstedelen af os i dag er beskæftiget med tankearbejde, gør ikke behovet for et frirum mindre. For tanker skelner ikke imellem, hvornår vi er på arbejde, og hvornår vi har fri.

## Tidsejere og pausomaner

I disse år ser vi en gryende modstrømning mod den fortravlede hverdag, som mange danskere oplever på både arbejdsplads, og når de kommer hjem. De såkaldte "tidsejere" er begyndt at gøre op med at være online og tilgængelige hele tiden. De er begyndt at genvinde magten over deres tidsforbrug og over forholdet mellem arbejdsliv og privatliv. Selvvalgte pauser er én af måderne at opnå det på.

På den svenske web-tv-kanal Zen TV (www.zentv.se) kan man for eksempel hver uge se portrætinterviews med travle karrieremænd og -kvinder, som i perioder har meldt sig ud af arbejdsmarkedet for eksempelvis at læse på et kloster i Italien, tage familien på jordomrejse, flytte fra hektisk storbyliv til et stille liv på landet eller ved at sige op for at leve en drøm ud.

Zen TV kalder disse tidsejere for "pausomaner", personer, som længe har gjort ydre karriere, men som nu vælger at skabe plads til også at gøre indre karriere ved at optimere på deres livskvalitetskonto.

## Mørkning for familien

Det er ikke kun på arbejdspladsen, at mange oplever travlhed. Efter arbejdsdagen fortsætter det

høje aktivitetsniveau stadig for mange børnefamilier. Det kulminerer med den velkendte ulvetime, hvor frustrationer slippes løs og alle mulige behov skal opfyldes i en fart.

Forfatter til bogen "Stilhed", Ingrid Ortmann, fortæller, hvordan man i gamle dage holdt "mørkning" ved overgangen mellem dag og aften. Men i dag er det ikke så ligetil at skabe sådan en pause mellem arbejdsdagen og aftenen pga. e-mails på hjemme-pc'en, sms'er og mobiltelefoner, der kimer.

Hendes forslag er at erstatte ulvetimen med 30 minutters "moderne mørkning". Dette frirum kan skabes ved at slukke mobiltelefonerne, vente med at tænde for tv, pc, musik osv., vente med at lave aftensmad, og ved at lade familien vælge sit eget ritual – for eksempel at sidde tæt sammen, drikke en kop te, være stille sammen og lytte til naturens lyde.

## Silent retreat for de travle

Flere dage i komplet stilhed på et smukt sted væk fra hverdagen er også ved at vinde popularitet hos fortravlede danskere. Ved et såkaldt "silent retreat" får man en unik mulighed for ro, fordybelse og klarhed.

Her vægter man langsomhed og stilhed og arbejder blandt andet med guidede meditationer, refleksionsøvelser, gåture i naturen og yoga for at afstresse og afslappe kroppen. Deltagerne taler ikke sammen og undgår al øjen- og kropskontakt, og de må ikke medbringe mobil, computer, bøger, tobak, kaffe, alkohol, slik eller andre stimulanser, der kan forstyrre stilheden. På den måde kan deltageren fokusere udelukkende på sig selv, stilheden, afslapningen og nuet.

## Hvileperioder på arbejdet

I virksomhederne er man også ved at indse, at der skal nye rutiner til for at undgå stress epidemier på



» *Deltagerne taler ikke sammen og undgår al øjen- og kropskontakt, og de må ikke medbringe mobil, computer, bøger, tobak, kaffe, alkohol, slik eller andre stimulanser, der kan forstyrre stilheden.*

indvies. Fabrikken stod færdig på 18 måneder, mod normalt 36, og NNE har siden da fået tiden reduceret til 12 måneder.

#### **Hvad den enkelte kan gøre**

Stresseksperter understreger, at for den enkelte gælder det først og fremmest om at tage det roligt, få nok søvn, spise ordentligt, lytte til kroppens signaler og at lære at sige fra. Derudover handler det om at begrænse belastningen af hjernen. For eksempel ved at slukke for mobiltelefonen under samtaler og møder eller begrænse e-mails til et bestemt tidsrum, så tankerækken ikke hele tiden bliver afbrudt.

I det hele taget vil det at koble fra, tage små pauser og hive stikket ud blive en normal del af et (arbejds)liv inden for de kommende år. Om det så handler om at tilbringe eftermiddage på golfbanen eller at tage på silent retreat. Egentid og ro vil blive den nye luksus for privatpersonen og et frynsegode på arbejdspladsen. ■

arbejdspladsen. Farten skal sættes ned, og arbejdsmetoderne skal justeres.

Hos for eksempel Danfoss har man indført hvileperioder på 2-3 uger, så der ikke som tidligere er overlap mellem projekter. Hvileperioden giver medarbejderne mulighed for at rydde op, inden der tages hul på et nyt projekt.

Og hos NNE (Novo Nordisk Engineering) indførte man som forsøg i 2003 hvile, leg samt træning i stresshåndtering som del af et projekt, hvor en farmaceutisk fabrik skulle bygges.

Medarbejdere og projektledere måtte blandt andet ikke arbejde længere end til kl. 15 i måneden inden, fabrikken skulle