

# SOCIAL PÆDAGOGERNE

ØSTJYLLAND

Har jeg som  
socialpædagog  
brug for en  
pause??

Restitution – er en hvileperiode, hvor krop og hjerne sander sig og samler kræfter til næste udfordring eller opgave. Det kan fx være pauser, små pusterum og variation i løbet af arbejdsdagen/vagten

Pauser kan give restitution, men det kan variation i arbejdet også

Mennesker har brug for at skifte mellem aktivitet og hvile. Vi er ikke skabt til at være i konstant aktivitet. Det slider på vores evne til at præstere og levere kvalitet

Med afstemte forventning øger man sandsynligheden for gode pauser

Pauser sammen med andre?

Samvær giver energi og mulighed for social og faglig støtte

Behovet for pauser og restitution afhænger både af individuelle forskelle og arbejdets karakter