

”Kontorkoma er en tilstand, hvor hjernens tænkekraft er nedsat på grund af indre og ydre støj. Man har svært ved at koncentrere sig, og ens arbejde er overfladisk og uoriginalt.”

Redaktøren anbefaler – en god bog

Det er sjældent, at REVY gør sig i egentlige boganmeldelser, men vi er i en særlig tid og det kræver særlige tiltag.

En god bog, en relevant bog, et fint og brugbart indspark til noget, som vi alle kender til ude i biblioteksvirkeligheden.

Kontoret, kontorpladsen, eller mere overordnet det fysiske arbejdsmiljø.

Kontorkoma

”Vi lever i accelerationens tidsalder. Alt går hurtigere og hurtigere.

Internetforbindelserne er hurtigere, salmerne i kirken synges hurtigere, tv-programmer er klippet hurtigere, og vi går endda selv hurtigere. Hjernen er derfor konstant på overarbejde, fordi den skal sortere i sanseindtryk i et hidtil ukendt omfang.”

Pia Huges bog ”Kontorkoma – fra støj til fordybelse i dit arbejde” udkom her i efteråret, som et tankevækkende og stærkt fagligt indspark til hvordan vi indretter vores arbejdspladser. Ud over forfatterens egne erfaringer bliver der løbende inddraget masser af viden-

skabelige dokumentation, der kun gør bogen endnu mere tro- og læsværdig. På den helt fede måde.

Den er især målrettet folk som os, bibliotekarer og andre, de såkaldte moderne hjernearbejdere eller vidensarbejdere, kontorarbejdere i bredeste forstand. Alle os bag computerskærmene.

Den er bygget op med både konkrete tips og faglige refleksioner over, hvordan vi kan generobre vores hjerne og skaffe os selv mere ro og overskud.

Nu tænker du måske straks mindfulness og lignende. Men bogens udgangspunkt er helt anderledes og et langt mere praktisk univers, der tager afsæt i vores hverdag. Det handler om vores konkrete arbejdspladser og arbejdsdage.

Hjernen skal trækkes væk fra storrumskontorer og vores selvskabte støjtæpper. Med det formål at løse sine opgaver bedre.

Det handler i al enkelthed om, hvordan vi bliver bedre til at udføre vores arbejde. Både som medarbejder, men også som leder. Hvilket i sidste ende betyder, at vi trives bedre som mennesker.

ind i kollegers halve samtaler. Du hører oftest ikke den anden del af snakken og det gør det blot endnu mere forstyrrende, fordi din hjerne automatisk vil søge sammenhæng i tingene. Det er støj alt sammen. Forstyrrelser der gør dig ukoncentreret og tager fokus fra din konkrete arbejdsopgave.

Den anden side af støjen. Du sidder klar ved tastaturet med dit word-dokument, projektbeskrivelsen skal leveres, men du ved at du har et møde om en halv time i teamet om en anden opgave, samtidig binger 3 nye mails ind, der er en kursusafregning eller noget helt tredje. Der er måske håbet om en ferie i Italien til foråret eller en snak med bankrådgiveren efter fyraften.

Kort om stress

"Fordybelse. En tilstand, hvor man lader sig opsluge af én enkelt opgave, hvorved al ens viden, erfaring, og tænkkeevne bringes i spil, så præsterer sit ypperste."

Ustressede, glade medarbejdere med velfungerende hjerner præsterer bedst. Det kan næppe komme bag på nogen.

De fleste institutioner og virksomheder er også ret gode til at hjælpe den lille procentdel af medarbejderne, der bliver sygemeldt med stress, fordi der er systemer til den slags.

Men man glemmer nemt det potentiale, der er i at skabe optimale tænkeforhold for den resterende del af medarbejderne - ikke uvæsentligt i en tid, hvor menneskehjernen mere og mere bliver det egentlige produktionsapparat.

Det er faktisk en meget væsentlig pointe i bogen.

I arbejdets dybe stille ro

"Stilhed har fyldt meget i bogen. Både som gunstigt bagtæppe for koncentreret arbejde og som kognitiv frirum. Og jeg er helt overbevist om, at vi sagtens kan lykkes med at finde stilhed i støjen - også i arbejdstiden."

Bogen er delt i to, første del tager os ind i kontorkomaet (OBS kontorkoma er meget smitsomt!), og anden del

bringer os videre. Til en håndbog i fordybelse.

De fundamentale spørgsmål vi skal stille os selv: hvor arbejder jeg bedst med den givne opgave. Og hvordan? Det er naturligvis til en vis grad individuelt, men man kan give hjernen de bedste forudsætninger. I forhold til både opgavens karakter, er det rutinepræget betyder kontorstøjen og de små opgavehop typisk mindre, mens andre opgaver kalder på fordybelse og dermed ro. Over flere timer.



Vi støjer og vi lader os nemt forstyrre

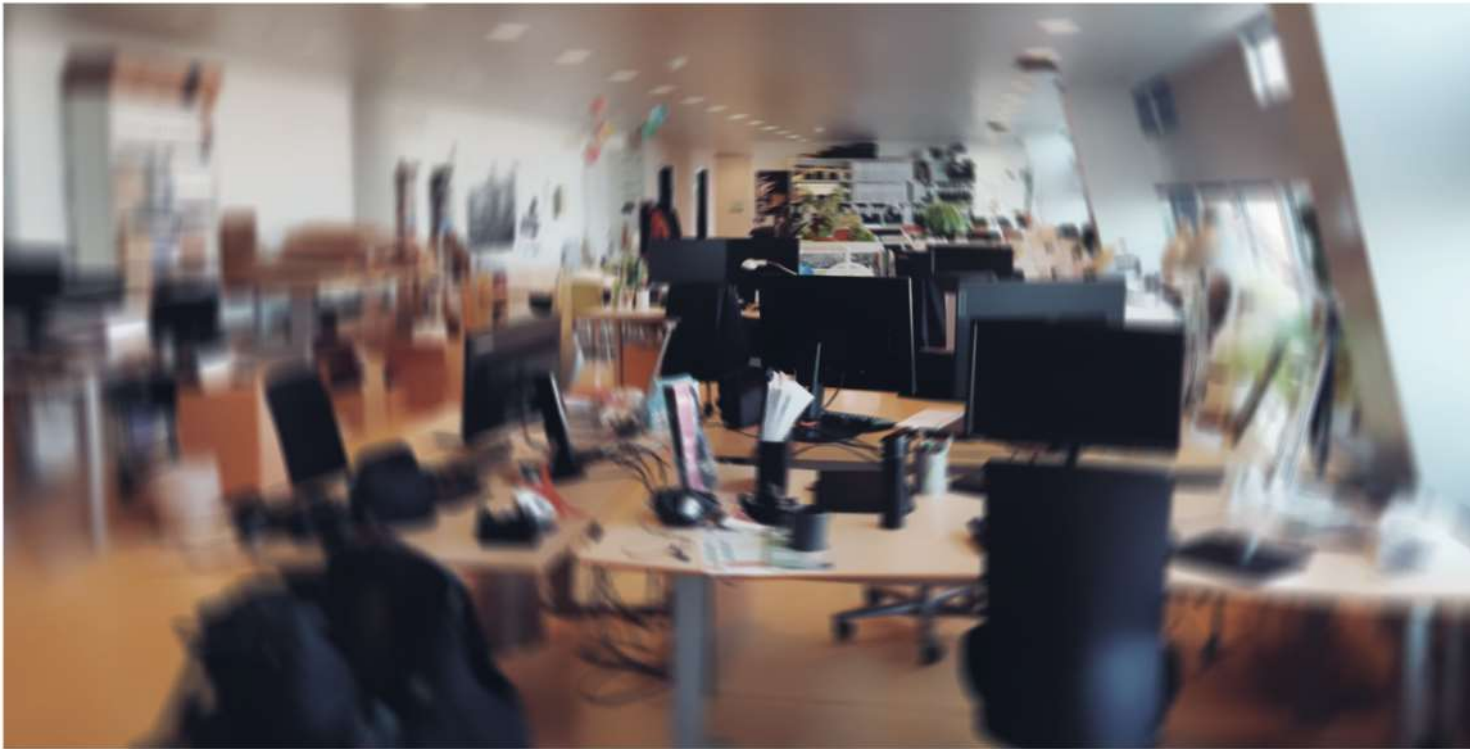
"Der er endda studier, der viser, at støj giver ondt i kroppen, fordi man bliver så stresset i støjende kontormiljøer, at man glemmer at ændre stilling og justere sin kontorstol."

Du kender det sikkert, også selvom du måske ikke sidder i et egentligt storrumskontor, men i bare er et par stykker i samme lokale.

Det bimler og bamler omkring dig, sms, email-notifikationer, eller egentlige telefonopkald, eller zoom-møder som er moderne nu for tiden, hvor du tvinges

Hauge slår fast, at multitasking ikke er muligt. Kort og godt. Vi skift-tasker i stedet, hopper fra opgave til opgave, men som mennesker er vi designet til at udføre en opgave ad gangen. Dokumenteret i kognitiv forskning. Det er den måde vi arbejder bedst på, det er den måde vores hjerne fungerer på.

Når vi hopper fra opgave til opgave bruger vi i virkeligheden længere tid på de enkelte opgaver, vi laver flere fejl, og bliver mere mentalt udmattet. Med andre ord vi bliver langt mindre effektive, når vi ikke får muligheder for at fordybe os i en opgave ad gangen.



Et par simple nedslag som jeg tillader mig at trække frem uden at skulle afsløre eller genfortælle alle bogens glimrende pointer.

- 1) Vær klar på hvem du er – introvert/extrovert. Vi opfanger støj forskelligt, men vi trives også forskelligt i forskellige sammenhænge. Nogle kan lukke sig inde i timevis, andre higer efter selskab og muligheder for at vende sine tanker med kolleger.
- 2) Find et godt sted at tænke (det kan være alt fra et lukket kontor til en gåtur i parken – nogle vil

måske endda sige, at bare være derhjemme)

- 3) Covid19-nedlukningen har givet en helt anderledes dimension til hjemmearbejde. Det gælder især hos ledelser og ledere.

Den sidste bliver en ekstra tilføjelse for egen regning. Det har også åbnet mine øjne og erfaringer, det har været forbløffende, hvor meget mere arbejdsmæssig effektiv, jeg har været under tvangshjemsendelsen.

Ergo man behøver ikke "at gå" på arbejde hver dag. I fysisk forstand. Man kan gøre arbejdet anderledes. Ikke nødvendigvis hver dag.

Men et par gange i løbet af - for eksempel - en arbejdsuge. Alt efter arbejdsopgavernes karakter.

Kort om forfatteren

Pia Hauge driver i dag sit eget konsulentfirma, hvor hun rådgiver virksomheder med at få det bedste ud af den "arbejdende menneskehjerne", som hun selv beskriver det. Hun har tidligere arbejdet i 7 år som HR-leder og rådgiver ved Danmarks Radio.

Nu har hun også skrevet en bog, en rigtig god bog.

Læs den før din kollega!



Den kan også lånes på biblioteket!

Kontorkoma: fra støj til fordybelse / Pia Hauge

Akademisk Forlag, 2020, 242 sider

ISBN: 978-87-500-5464-1

Fås også som e-bog eller lydbog

Mere om forfatteren: <https://www.piahaugedk/>