

# Homo kontorius

**Overudviklet stresskirtel**  
100% deadline-sikret.  
Pauseproof.

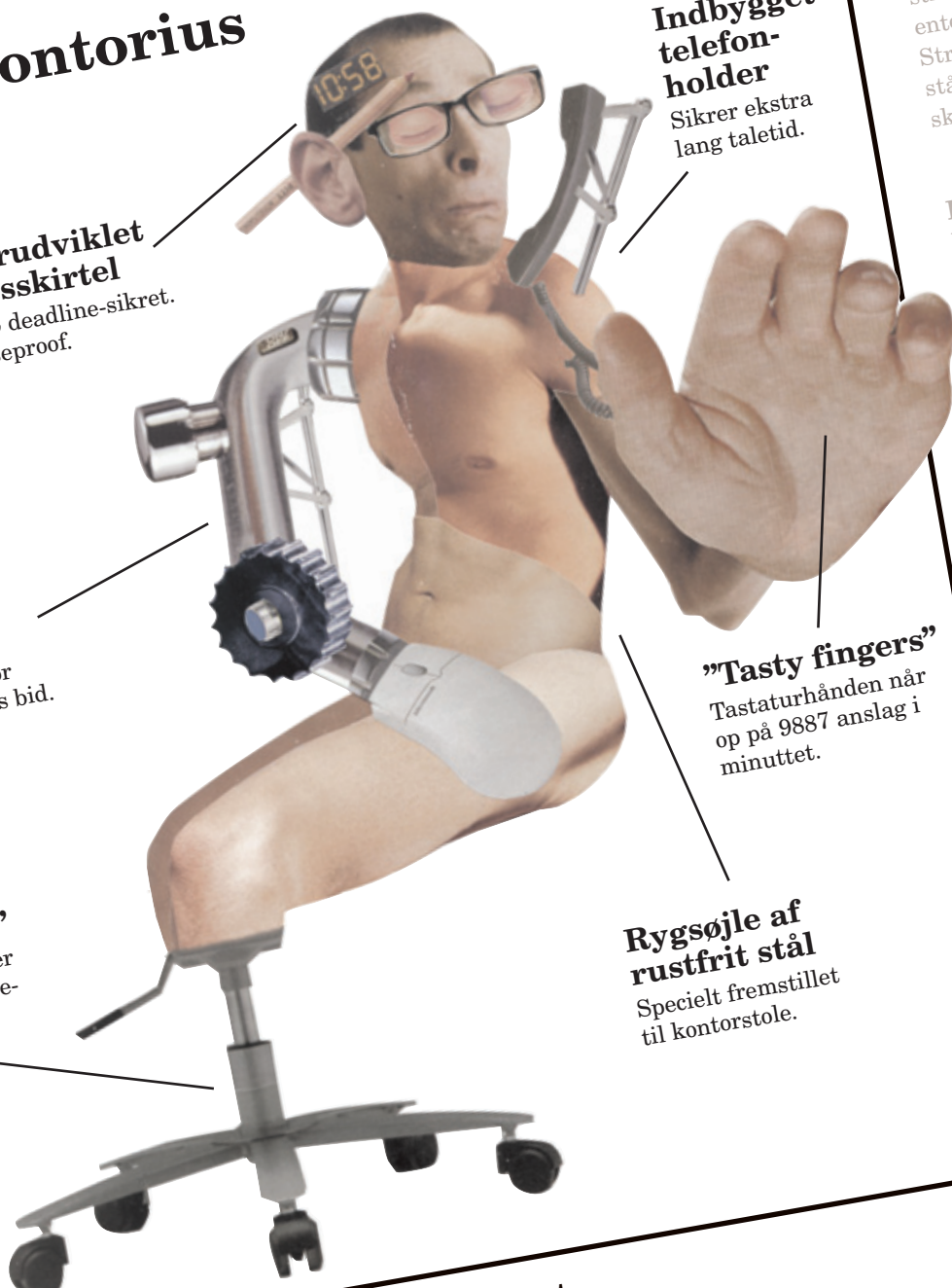
**Indbygget telefonholder**  
Sikrer ekstra lang taletid.

**Musearm**  
Immun overfor kontormusens bid.

**"Work n'roll"**  
Rullebenene sørger for, at man ikke behøver pauser.

**"Tasty fingers"**  
Tastaturhånden når op på 9887 anslag i minuttet.

**Rygstøje af rustfrit stål**  
Specielt fremstillet til kontorstole.



## Arkæologisk fund: Kontormennesket

# Homo kontorius

Af Morten Brask

**D**er var ingen tvivl. Nede i udgravningen under det gamle bladhus lå et fossil af en grafiker. Efterhånden som arkæologerne gravede fossilet fri, blev de klar over, at det ikke var en almindelig grafiker, men en nu uddød slægtning til mennesket, der var tilpasset arbejdet foran en skærm. Arkæologerne kaldte deres fund Homo kontorius.

når faren var overstået, og kroppen ikke længere behøvede være i alarmberedskab. I dag er savnede grønne horisont skiftet ud med kontorlandskabet. Arbejdsopgaverne ser unægtelig noget anderledes ud. Kroppen er den samme. Hvordan klarer du dig? Når den anbringes foran skærmen og får en opgave, der skal være nået inden et vist tidspunkt? Går det meget godt. Kroppen er udstyret med bøjelige lemmer, der sætter dig i stand til at sidde på stole om musen. Stresshormonerne sørger for, at du koncentrerer dig. Men allerede efter få timer begynder det at gå galt. Ubevægelig i den unaturlige stilling foran skærmen, en skæv belastning på din krop. De stærke benene bruges næsten ikke. Til gengæld kommer til at overbelaste nakken, skuldrene og hænderne. Det giver smerter i musklerne og ledningerne. Og smerterne forværres, når du sidder for længe. Stresshormonerne sørger for, at du sidder for længe. Stresshormonerne sørger for, at du sidder for længe. Stresshormonerne sørger for, at du sidder for længe.

## Homo kontorius?

Hvis du aldrig har hørt om Homo kontorius, skyldes det ikke, at du sov i biologitimen. Homo kontorius har aldrig eksisteret - og kommer heller aldrig nogensinde til det. Livet på et kontor er nemlig slet ikke tilpasset den menneskelige natur. Kroppen er ikke skabt til at sidde stille på en kontorstol foran en skærm og klikke på en mus med stressende deadlines hængende over hovedet. Hvis det virkelig havde været meningen, at vi skulle arbejde på et kontor, havde naturen udstyret os med Homo kontorius' krop.

## Fra løven på savannen...

Mennesket blev i sin tid designet til at leve på savannen i Afrika. I løbet af en almindelig dag på savannen kom vores forfædre til at grave rødder, plukke bær, nedlægge vildt og bære børn. Kroppen var hele tiden i bevægelse, og den blev brugt til en lang række meget varierede opgaver.

Når der kom en løve forbi, sørgede hjernen for, at der blev udløst stresshormoner, så kroppen blev i stand til stor fysisk aktivitet: Enten at kæmpe bravt... eller tage benene på nakken i en fart. Stresshormonerne forsvandt fra kroppen, når faren var overstået, og kroppen ikke længere behøvede være i alarmberedskab.

## ... til musen på kontoret

I dag er savannens grønne horisont skiftet ud med kontorlandskabet, og arbejdsopgaverne ser unægtelig noget anderledes ud. Men kroppen er den samme. Hvordan klarer din savannekrop sig, når den anbringes foran skærmen og får en række opgaver, der skal være nået inden et vist tidspunkt? I starten går det måske meget godt, men allerede efter få timer begynder det at gå galt. At sidde ubevægelig i den unaturlige stilling foran skærmen giver en skæv belastning på din krop. De stærkeste muskler i benene bruges næsten ikke. Til gengæld kan du nemt komme til at overbelaste nakken, skuldrene, armene og hænderne. Det giver smerter i musklerne, leddene og ved senerne. Og smerterne forværres, når du samtidig udsætter kroppen for stress.



Ganske vist er du på kontoret fri for at skulle flygte fra angribende løver. Men stresshormonerne, som bliver udløst i dig af deadlines og tidspres, får ikke en udløsning. Du hverken flygter eller går til angreb, og derfor bliver stressen siddende i kroppen som usund, rastløs energi.

Helt galt kan det gå, hvis du fortsætter gennem flere år. For flere og flere ender det med sygdomsmeldinger, nogle i 14 dage, nogle for resten af livet.


## Stop for naturens røde blink

Når du gør noget, som er skadeligt for kroppen, protesterer den og sender advarselssignaler. Løfter du noget, der er alt for tungt, eller stikker hånden ind i et stearinlys, protesterer den ved at give dig smerter, så du kan gøre noget for at undgå den farlige situation.

Det samme gør kroppen, når den bliver udsat for en for stor belastning på kontoret. Sidder du for længe i en belastende arbejdsstilling (fx ved billedbehandling eller indtastning af tal og tekst), giver kroppen dig advarselssignaler i form af led- og muskelsmerter, ondt i øjnene, træthed osv.

Kroppen sender dig også advarselssignaler, når du har været udsat for stress alt for længe. Hvis du hele tiden er stresset over deadlines og bunkerne på bordet, når stresshormonerne ikke at forlade kroppen. Hormonerne holder musklerne i alarmberedskab og fører til spændinger, mavebesvær og hovedpine. Efterhånden "lammer" de også hjernen, så du har svært ved at koncentrere dig, mister





overblikket og bliver glemsom. Hvis man ikke søger at nedsætte den langvarige stress, kan det føre til psykisk træthed, depression og svækkelse af immunsystemet.

## Cigaretter, cola og fysioterapeuter

De fleste er godt klar over, at den er gal, for de kan jo mærke, at de får ondt i skulderen og har hovedpine, når de kommer hjem; de er trætte og irritable, og bag det hele lurer måske en snigende følelse af, at man slet ikke har lyst til sit arbejde.

Men selvom vi ved, at det strider mod vores natur at sidde i timevis og stresses foran skærmen, gør vi sjældent noget for at løse problemet. Opgaverne skal jo løses, og det er strengt forbudt at gå død før deadline. For at dulme smerterne køber vi dyre, ergonomiske stole og mus. Det er bare ikke nok. Det er nemlig ikke kun dårlige mus og stole, men især antallet af timer foran skærmen, der slider på os.

Vi forsøger også at bekæmpe trætheden og stressen med piller, cigaretter, kaffe og masser af cola. Når vi kan mærke, at den er gal, tager vi en sygedag eller flere og måske en tur på fysioterapeutens briks. Men intet af det hjælper i det lange løb. Fysioterapeuter og colaer behandler kun symptomerne. De afhjælper ikke det grundlæggende problem: At stillesiddende og stressende langtidsarbejde foran skærmen er unaturligt, giver smerter og ubehag.

## Træd af på naturens vegne

Men hvad kan du så gøre for at slippe for skrivebordets mange farer? Svaret er enkelt: Du skal træde af på naturens vegne. Eller rettere: Du skal vende tilbage til livet på savannen. På savannen er kroppen næsten hele tiden i bevægelse, og stressen bliver brugt på den måde, den er beregnet til. På kontoret betyder det, at du skal undgå at belaste din krop for længe ad gangen og sørge for, at din krop bliver brugt mange gange i løbet af dagen. Og arbejdet må tilrettelægges, så du undgår alt for megen stress.

## Kaffe-fitness og kontor-basket

Det er klart, at der skal nedbrydes nogle barrierer, når du skal emigrere fra kontoret og ud på den store savanne. En af de største barrierer er dine gamle vaner og rutiner, som du skal smide i papirkurven og udskifte med sunde savannevaner. Drop fx termokanden og gå i stedet ud i køkkenet og hent ny kaffe. På den måde kan kaffemaskinen blive et effektivt fitnessredskab.

Det er også en ide at indrette kontoret som en savanne: Det vil sige upraktisk, så du bliver nødt til at bevæge dig. Stil reolen med dine mapper, så du skal rejse dig for at få fat i dem. Flyt papirkurven langt væk og spil "kontor-basket". Reglerne er enkle: Papir krølles til kugler og kastes mod papirkurven. Rammer du, giver det 1 point, for du får bevæget armen og skulderen.

Rammer du ikke, får du 2 point, for så skal du rejse dig og samle op.

## Har du savanne-vaner?

- Tag trapperne.
- Gå til kopimaskinen hver gang i stedet for at samle til bunke.
- Rejs dig og spis frokost et andet sted end ved skrivebordet.
- Brug hæve-sænkebordet.
- Brug mund til mund metoden overfor kolleger – kun den dovne mailer.
- Undgå, at din stol er så magelig, at du glemmer at rejse dig.
- Prøv at undgå at blive forstyrret af telefonen hele tiden.
- Tilrettelæg din tid, så du ikke behøver stress op mod deadline.

## Bliv pausefisker

På savannen er det en dyd at holde siesta i baobabtræets skygge. Det er noget sværere på kontoret, for vi har en fordom om, at den der holder pause er doven og snyder sig fra arbejdet. Men faktisk har du lovkrav på at holde pause, hvis ikke du kan få varierede arbejdsopgaver.

Pauser er guld værd – både for medarbejderen og for arbejdsgiveren, for det er dem, der sørger for, at du genoplader. En pause er ikke kun en chance for, at kroppen kan hvile sig, men i lige så høj grad en mental pause, hvor du kan koble fra stressen og tænke på noget helt andet. Gør det til en sport i firmaet at være pausefiskere.

## Få magten – det afstresser

Men det er jo ikke altid, at du bare kan ændre på rutinerne og indføre

savannevaner. Alt for mange bestemmer ikke selv over deres egen tid. Derfor er det vigtigt, at ledelsen aktivt arbejder for, at medarbejderne får en arbejdsdag, der er varieret. Og at de er åbne for, at de ansatte selv tilrettelægger dagens opgaver. For naturligvis skal opgaverne løses, men det er den enkelte medarbejder, der ved, hvor skoen trykker, og musen bider. Derfor er det bedst, at den enkelte selv finder ud af, hvornår der skal indtastes, hvornår, der skal arkiveres, betjenes kunder osv.

Når du selv tilrettelægger dagen, sikrer du, at kroppen ikke bliver overbelastet for længe ad gangen. Og du har så megen indflydelse på opgaverne, at du undgår at blive alt for stresset. Når man er mindre stresset, er immunforsvaret stærkere, og det afspejler sig i antallet af sygedage.

## Løft i flok

Som altid er det afgørende, at både ledelsen og medarbejderne arbejder sammen om at finde løsninger, der sikrer, at arbejdet bliver gjort, og at alle har en varieret arbejdsdag uden unødigt stress. Der skal nedbrydes barrierer, når kontoret skal sendes tilbage til naturen. Derfor skal der tænkes kreativt og findes på nye vaner og rutiner – og mange af dem, som fx kontor-basket – er ganske gratis at gennemføre. En god metode er, at I sammen laver en brainstorm, hvor alle kan kaste problemer og ideer på bordet og beslutte, hvilke I vil gå videre med.

Vi har lagt en masse ideer og tips til, hvordan man organiserer kontorarbejdet anderledes på [www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk).

Dette er blot én ud af en række foldere om arbejdsmiljø ved skærmen.

