

SISÄLLYS

Alkusanat	9
Miksi aivot tarvitsevat tauon?.....	13
Neljä syytä ottaa työn tauottaminen vakavasti.	14
Aivomme eivät toimi kuin koneet.	16
Aivotoiminnan kerrostumat ja työn tauottaminen.	18
Alimmalla tasolla peruselintoiminnot	19
Ylimmällä tasolla tietoinen tiedonkäsittely.	20
Ennakointiprosessit nopeuttavat reagointia.	21
Konsolidaatio tuottaa oivalluksia.	24
Tukeeko lainsäädäntö hyviä taukoja?.....	27
Työajan käsite periytyy työmarkkinataisteluista ja liukuhihnan äärestä	28
Työelämä muuttuu – muuttuuko työn tauotus?	32
Tauot tulivat jäädäkseen – uutuutena työaikalasta löytyy keskipäivän liukuma	35

Koska taukoa tarvitaan?	41
Vireystila laskee tarkkaavaisuutta vaativassa työssä	42
Työsuoritus heikkenee nopeasti, jos työssä on oltava erityisen tarkkaavainen	46
Multitaskaus alkaa, kun taukoa ei kuulu?.....	48
Tauon pitämättä jättäminen vaikuttaa päätöksiin	52
Luovassa työssä tauon tarpeen tunnistaminen vaatii itsetuntemusta.	55
Tauot nollaavat kognitiivista kuormaa.....	57
Kuinka tehdä taukokuoneesta työpaikan paras huone?	61
Sovitaan, keille taukokuone kuuluu	63
Huoneen käyttäjät mukaan suunnitteluun	67
Taukotarjoilut	71
Mitä tehdä tauolla?	77
Vapaa tauko vai tarjolle suunniteltua tekemistä?.....	78
Taukotarjotin	80
Saako tauolla puhua työstä?.....	83
Saisinko vain somettaa koko tauon?	87
Päiväunet on taukokulttuurin nouseva tähti.....	90
Mitä etätyöntekijä tekee tauollaan?.....	100

Miksi taukoliikunta on taukojen kuningatar?	105
Keho tarvitsee toimintaa	106
Kolme liikkumisen aikaulottuvuutta	109
Liikahtelu	110
Pyrähdykset	111
Liikunnallinen elämäntapa	115
Loppusanat	121
Lähteet	124



ALKUSANAT

"Tuolla ne taas istuvat, kahvihuoneessa, aivan kuin ei olisi kiire minnekään! Naureskelevat jollekin (minulleko?) ja mutustelevat pähkinöitä. Yksi huitoo käsipainolla eestaas. En kyllä ymmärrä, millainen työmoraali niillä mahtaa olla. Kyllä täällä töitä riittäisi. Just tuli uusia hommia meidän osastolle, ohjeitakin oli yli kymmenen sivua. Kukaan ei ole niitä vilkaisutkaan, minä ne taas joudun sitten varmaan tekemään, kun muut ei ehdi. Tolla menolla eivät ehdi mitään.

– Hei Eira, tules ny sääkin kattomaan, kun Leilan koira on saanu pentuja ja sillä on niistä aivan ihana video. Niin söpöjä ovat, tules vilkaseen!

No niin nyt sitten on kai pakko mennä kahvihuoneeseen käymään. Menen vilkasemaan, mutta kyllä sitten täytyy jatkaa hommia, ei tänne mitään koiranpentuja ole tultu katseleen."

Millainen taukokulttuuri sinun työpaikallasi on? Pidetäänkö työn tauottamisesta kiinni? Lipsutaanko tauoista kiireisenä aikana? Vai kenties aina? Millä silmällä katsotaan ihmisiä, jotka istuvat tauokuoneessa? Saako tauon aikana puhua työasioista? Onko tauoilla jotain väliä?

Kun nuori tulee ensimmäiseen työpaikkaansa kesätyöntekijänä, hänelle esitellään työpaikan tiloja ja ihmisiä. Usein näytetään myös monenlaisia digitaalisia toimintaympäristöjä ja järjestelmiä, joita pitäisi jossain vaiheessa oppia käyttämään. Kaikki on uutta ja outoa ja joka asiaan tarvitaan apua. Lopulta tulee se hetki, kun kahvipaussi alkaa. Silloin nuorella työntekijällä on mahtava tilaisuus tutustua ihmisiin, kuunnella heidän juttujaan ja ehkä kysyä neuvoa. Taukokuoneeseen kannattaa siis todellakin suunnistaa.

Entä jos huoneessa ei olekaan ketään? Entä jos kesätyöntekijä istuu siellä yksin, ja välillä joku singahtaa nopeasti hakemaan kahvia? Vaikka hänelle on sanottu, että kahvitaukoa saa viettää, hän kyllä pian oivaltaa, ettei täällä sellainen ole tapana. Uusi työntekijä lukee työpaikan taukokulttuurin peruspiirteet muutaman ensimmäisen päivän aikana toisten toiminnasta eikä siitä, mitä hänelle tauoista kerrotaan.

Taukokulttuuri tarkoittaa työyhteisön kirjoittamattomia sääntöjä ja tapoja, jotka koskevat taukojen viettämistä. Taukokulttuuri on kuin lista näkymättömiä sääntöjä, joita kukaan ei koskaan pue sanoiksi mutta jotka tuntuvat ja näkyvät toiminnassa vahvasti. Työyhteisön on hyvä pysähtyä ajoittain pohtimaan omaa taukokulttuuriaan ja uudistaa sitä, jos tarvetta ilmenee.

Joskus uusi pomo voi nopeastikin muuttaa taukokulttuuria taivastelemalla, että mitenkäs teillä on aikaa täällä taukokuoneessa istuskella, tai käyttämällä laiskuuteen viittaavia sanontatapoja tauon pitäjistä. Toisaalta uusi pomo voi myös tuoda uudenlaista taukokulttuuria mukanaan ottamalla esimerkiksi vanhan lepokuoneen käyttöön ja alkamalla viettää siellä omia päiväunitaukojaan. Tapa leviää nopeasti, kun esihenkilö sen aloittaa. Päiväunet työpaikalla – kuulostaako

hurjalta? Päiväunet toimivat mainiona esimerkkinä siitä, miten suhtaudumme taukoihin. Jos tauon tarkoituksena on virkistäytyä ja palauttaa virettä ja intoa työhön, ei kai silloin ole väliä, jos yksi työntekijä viettää 10 minuutin taukonsa päiväunihuoneessa ja toinen vaikka seisoo päällään? Vai onko tärkeämpää ylläpitää näytelmää perinteisestä tauosta taukokuoneessa säätä ja kahvin makua haukkuen? Kuka siitä hyötyy?

Työpaikoilla on puhuttu viime vuosina paljon arvoista. Arvot ovat kuin kompassi, jonka avulla voi suunnistaa silloinkin, kun joudutaan uusiin tilanteisiin tai ympäristössä jokin muuttuu niin, etteivät vanhat toimintamallit enää toimikaan. Arvoista on tärkeää puhua, ja työssä konkreettisella tasolla toteutettavat arvot ovat työntekijälle myös tärkeä hyvinvointitekijä. Taukokulttuurissa arvot näkyvät arjen tasolla. Jos työnantaja puhuu työntekijöiden hyvinvoinnista ja jopa työntekijäkokemuksesta, miten se näkyy taukokulttuurissa? Jos olemme yhdessä todenneet yhteistyön, sitoutumisen ja verkostoitumisen tärkeiksi ja kehitettäviksi tavoitteiksi työssämme, miten se näkyy taukokulttuurissamme? Voiko taukokulttuuri auttaa meitä suunnittelemaan ja kehittämään omaa toimintaamme paremmaksi?

Työssäni tutkijana ja kouluttajana olen nähnyt monenlaisia työkuulttuureita ja taukokulttuureita. Maailma ympärillämme muuttuu jatkuvasti, ja uskon, että taukokulttuuria kannattaa aina kehittää ja muokata paremmaksi. Tässä kirjassa annan omat evääni työpaikan taukokulttuurin uudistamiseen. Lisäksi kirjassa kerrotaan perusteluja sille, miksi tauko on tärkeä ja myös tuottava osa työtä. Tule mukaan uudistamaan taukoja!



Minna Huotilainen - Aivosi tarvitsevat tauon
Näytesivut kirjasta © Tuuma & tekijä

MIKSI AIVOT TARVITSEVAT TAUON?

Kun fyysinen työ oli normaalia työtä ja asiantuntijatyötä tekeviä ei oikeastaan pappien ja opettajien lisäksi muita ollut, kukaan ei ajatellut, että asiantuntijatyö voisi olla raskasta tai että siinä tarvittaisiin taukoja. Eihän istuva ihminen väsy, ajateltiin. Työ on kuitenkin muuttunut: fyysiseen työhön on tullut paljon asiantuntijatyön piirteitä, kuten tietotekniikkaa, viestintää, kurssittautumista, ja toisaalta asiantuntijatyöstä on tullut yhä tehokkaampaa – vai onko se sitä?

Tietokoneiden tulo työpaikoille todellakin tehosti asiantuntijatyötä. Tietokoneille siirtyi aluksi vain tiedon säilytys ja mekaaninen laskenta, kuten lainan korkojen ja lyhennysten laskeminen. Tämä työ oli aiemmin tehty ihmisvoimin laskimen avulla, jolloin se oli vaatinut suurta huolellisuutta. Miksi tietokoneet onnistuivat kasvattamaan työn tehokkuutta ja tuottavuutta vain aluksi tullessaan työpaikoille mutta eivät niinkään enää? Teemmekö jotain väärin?

NELJÄ SYYTÄ OTTAA TYÖN TAUOTTAMINEN VAKAVASTI

On aika ottaa työn tauottaminen vakavasti. Siihen on ainakin neljä syytä:

- 1) *Työuupumus* on vakava aivojen uupumustila, jossa kognitiivinen toiminta kärsii. Työuupumuksen torjuminen vaatii sen, että työntekijä kokee voivansa vaikuttaa omaan työhönsä, tuntee työnsä sujuvan hyvin ja kokee olevansa aikaansaava työntekijä. Taukokulttuurin kehittäminen on yksi hyvä vastaus työuupumuksen torjuntaan koko organisaatiossa.
- 2) *Luovuus* vaatii oikeaa autonomisen hermoston tilaa – muutoin aivoissamme piilevät uudet ideat jäävät tietoisuutemme ulkopuolelle. Koska työssä vaaditaan yhä enemmän ongelmanratkaisua ja poikkeustapausten parissa työskentelyä, luovuuden, kekseliäisyyden ja oivaltamisen merkitys kasvaa. Taukokulttuurin kehittäminen on ollenainen tapa lisätä huokoisuutta ja luovuutta työpäivään.

- 3) Työ vaatii yhä enemmän *yhteiskehittelyä* siten, että erilaiset, eri aloilta ja mahdollisesti eri organisaatioista tulevat ihmiset tuottavat yhdessä uusia ajatuksia, suunnitelmia, konsepteja ja ideoita. Taukokulttuurin avulla hyvin erilaisista taustoista tulleet ihmiset tutustuvat ja voivat luottaa toisiinsa paremmin. Luottamus on yhteiskehittelyn ehdoton edellytys, sillä jos luottamusta ei ole, aivomme eivät pysty yhteiskehittelyyn vaan keskittyvät oman aseman turvaamiseen.
- 4) *Kestävät työurat* ovat koko yhteiskuntamme perusta. Toivomme, että ihmiset pystyvät ja haluavat työskennellä vielä iäkkäinäkin. Kestävä työura ei ole sprintti eikä edes maraton, vaan se on ultrajuoksua. Työn tulee olla myös palkitsevaa. Ilman hyvää taukokulttuuria tähän on vaikea yltää.

AIVOMME EIVÄT TOIMI KUIN KONEET

Miksi työn tauottaminen on aivoille niin tärkeää? Mitä aivoissa oikein tapahtuu, kun pidämme taukoa työstä? Heti tauon jälkeen työn sujuvuus ja tuottavuus kasvavat, virheiden määrä vähenee ja ratkaisut ovat aiempaa luovempia. Mitä tämä konkreettisesti mahtaa tarkoittaa aivojen toiminnassa?

Ajatellaanpa aluksi aivoja aivan yksinkertaisesti ympäristöön reagoivana ”koneena”. Muistathan Pavlovin koirat? Venäläinen fysiologi, nobelisti Ivan Pavlov osoitti ehdollistumisen kuuluisissa koirakokeissaan: koirat oppivat yhdistämään kellon soiton ruokailuun, kun kelloa soitettiin tarpeeksi monta kertaa aina ennen ruokailua.

Pavlovin ja muiden edustamassa behavioristisessa käsityksessä hermostosta korostuu, että olennaista on tiedon vastaanotto ja siihen tuotettu reaktio. Behaviorismissa aivot saavat ulkomaailmasta jonkin ärsykkeen, jonka jälkeen aivojen tehtävänä on tuottaa tuohon ärsykkeeseen sopiva reaktio. Behavioristinen malli aivotoiminnasta on siis yksinkertainen kaavio: *tiedon vastaanotto* → *tiedon käsittely* → *reaktio*. Pavlovin koirilla kellon äänen kuuleminen herautti veden kielelle. Työntekijä puolestaan tuottaa työtehtävässä pyydetyn asian, ehkä tekstiä, kuvia, puhetta tai vaikka toimintaa. Tässä ajattelumallissa taukojen työtä tehostava vaikutus on helppo ymmärtää. Tauon jälkeen aivot tuottavat kuvia, tekstiä, puhetta ja toimintaa paremmin, nopeammin tai laadukkaammin kuin ilman taukoa. Syyksi tähän voidaan ajatella,

että tauon jälkeen ärsykkeen havainto on aiempaa tarkempi. Lisäksi lukeminen ja tehtävän ymmärtäminen tai itse tehtävän suorittaminen on helpompaa kuin tauottamatta. Aivojen toiminta siis ikään kuin tehostuu tauon seurauksena vähän niin kuin ylikuumenneen moottorin pysäyttäminen hetkeksi voi taas tehostaa moottorin toimintaa tauon jälkeen.

Ihmisaivot eivät kuitenkaan ole moottori tai kone vaan jostain paljon monimutkaisempaa. Jotta ymmärtäisimme, miksi tauot ovat tietotyössä tärkeitä, meidän tulisi pystyä tarkastelemaan aivotoimintaa kokonaisuutena. Miten aivot toimivat? Tätä kysymystä kysytään usein, ja valitettavasti tutkijoilla ei ole siihen kokonaisvaltaista vastausta. Asia on pikemminkin päinvastoin: Aivotutkimuksen eteneminen ja uuden tiedon karttuminen tuntuu vievän vastausta vuosi vuodelta kauemmaksi. Ymmärrämme yhä paremmin, kuinka mutkikkaasta tiedonkäsittelystä aivojen toiminnassa on kyse. Lisäksi saamme jatkuvasti uutta tietoa tiedonkäsittely-, muokkaus-, säätö- ja oppimisprosesseista, jotka vain entisestään monimutkaistavat käsitystämme aivojen tapahtumasarjoista.

Aivoissa on valtava määrä erilaisia rakenteita, jotka ovat erikoistuneet kukin omiin tehtäviinsä. Nämä rakenteet työskentelevät samanaikaisesti ja vaikuttavat toistensa toimintaan. Lisäksi ne kaikki tuottavat jatkuvasti uusia reaktioita ja uudenlaista tietoa muiden aivojen osien käyttöön. Pavlov soitti koiralle kelloa ja vesi herahti koiran suuhun. Pavlov ei kuitenkaan tutkimuksissaan ollut kiinnostunut samaan aikaan tapahtuvista muista asioista. Koira varmasti kuuli muutakin kuin kellon, ehkä Pavlovin askeleet tai puhetta. Ehkä koira oli vuorovaikutuksessa muiden koirien kanssa. Koira saattoi myös nähdä laboratorion ikkunasta valaistuksen vaihtelua tai tuulen heiluttamassa puiden oksia. Koiran

tassu oli mahdollisesti kipeä sen astuttua terävään kiveen, tai koira oli väsynyt tai nälkäinen. Ehkä koira haistoi Pavlovin juoneen teetä juuri ennen tutkimuksen aloittamista. Pavlovin kokeessa kaikki nämä ylimääräiset, tehtävään liittymättömät asiat olivat vain häiriötekijöitä, jotka olisivat pahimmillaan voineet häiritä tutkimuksen tuloksia.

AIVOTOIMINNAN KERROSTUMAT JA TYÖN TAUOTTAMINEN

Kun haluamme ymmärtää aivojen toimintaa ja sitä, miksi tauko on aivoille tärkeä, meidän on laajennettava tarkasteluamme ulos Pavlovin laboratorion ja yksinkertaisesta kaaviosta *tiedon vastaanotto* → *tiedon käsittely* → *reaktio*. Meidän on välttämätöntä ymmärtää aivotoiminnan monimutkaisuutta ja laajuutta ja taukojen vaikutusta kaikkeen tähän. Eräs tapa ymmärtää aivotoimintaa on tutkia tiedonkäsittelyn eri tasoja.