M-V02

30 micro-pauzes

Miniwerkboek / digitaal materiaal

Volwassenen | 18+



Even onderbreken, op jouw manier.

Zo gebruik je dit miniwerkboek

Klein onderbreken, zonder prestatiedoel



Een micro-pauze is hier een korte onderbreking van je bezigheid. Je kiest zelf wat passend is. Je hoeft niet rustiger te worden of alle dertig kaarten te doen. Soms merk je weinig; dat is ook informatie.

Zo gebruik je de kaarten

1. Kies één kaart die bij het moment past. 2. Lees de handeling en pas haar zo nodig aan. 3. Onderbreek je taak kort. 4. Kies daarna: doorgaan, aanpassen of langer rusten. Een timer mag, maar hoeft niet. De genoemde tijd is pauzetijd; een korte voorbereiding komt ervoor.

Houd het passend

Gebruik de kaarten op een veilige plek, niet tijdens rijden of een handeling die je aandacht vraagt. Beweging, muziek en aandacht voor je lichaam zijn altijd optioneel. Stop bij ongemak en kies een neutraal alternatief. Micro-pauzes vervangen geen gewone pauzes, slaap of passende hulp.

Een fictief voorbeeld

Noor zit al een tijdje achter haar laptop. Na het opslaan kiest ze kaart 1. Ze kijkt dertig seconden naar een gebouw buiten. Daarna sluit ze één tabblad en gaat verder met één taak. Op een drukke dag kiest ze alleen even haar handen neerleggen.

Kies wat nu past

Minder scherm en informatie

1 Kijk even verder · 2 Eén taak uit beeld · 3 Handen neer · 11 Even zonder meldingen · 12 Geen nieuwe informatie

Steun en kleine beweging

4 Voeten laten steunen · 5 Schouders loslaten · 6 Kaken ruimte geven · 15 Andere steun · 16 Een paar rustige passen · 19 Een kleine beweging

Aandacht voor je omgeving

7 Drie kleuren · 8 Een vertrouwd geluid · 9 Een rustig oppervlak · 10 Voel je mok · 13 Een slok met aandacht · 14 Voel een zachte stof · 17 Een detail in de natuur · 18 Frisse ruimte kiezen

Ruimte tussen taken

20 Overstap zonder haast · 21 Gedachte parkeren · 22 Wat kan wachten? · 23 Eén vriendelijke zin · 24 Pauze aankondigen · 25 Een verzoek later beantwoorden

Een rustig einde of begin

26 Iets prettigs opmerken · 27 Eén liedfragment · 28 Niets toevoegen · 29 Afronden met een punt · 30 Zacht opnieuw beginnen

Je kunt in elke volgorde kiezen. Dertig opties zijn geen dagelijkse takenlijst.

Pauzekaarten 1-3

01 Kijk even verder

30 seconden | Na lezen of schermwerk

Leg je werk neer. Kijk ontspannen naar iets verder weg, bijvoorbeeld door het raam. Laat je blik daar even rusten.

Andere optie: Geen raam? Kijk naar een voorwerp aan de andere kant van de kamer.

02 Eén taak uit beeld

30 seconden | Als alles tegelijk om aandacht vraagt

Kies de taak waarmee je bezig bent. Sluit één ander tabblad of leg één stapel even opzij. Laat je handen daarna kort rusten.

Andere optie: Kun je niets sluiten? Draai één papier om.

03 Handen neer

30 seconden | Tussen twee handelingen

Leg je pen, telefoon of muis neer. Laat je handen op een prettige plek rusten. Doe even niets met je vingers.

Andere optie: Laat alleen één hand rusten als dat praktischer is.

Fictief ingevuld voorbeeld

Noors week: kaart / moment / wat ik merkte

Maandag	1 / na opslaan / mijn blik ging even van het scherm.
Dinsdag	3 / na bellen / mijn handen lagen stil.
Woensdag	geen kaart / geen passend moment / niets ingehaald.
Donderdag	14 / na typen / mijn mouw voelde zacht.
Vrijdag	27 / na lunch / muziek gaf extra prikkels.
Zaterdag	7 / tussen klusjes / ik zag drie kleuren.
Zondag	26 / bij thee / ik zag licht op tafel.

Dit paste bij mij

Kaart 3 na een telefoongesprek: ik hoefde niets voor te bereiden.

Dit paste minder; zo pas ik het aan

Muziek gaf mij op vrijdag extra prikkels. Volgende keer kies ik stilte.

Deze drie kaarten houd ik bij de hand

3 Handen neer; 14 Voel een zachte stof; 28 Niets toevoegen.

Mijn volgende haalbare afspraak

Na mijn eerste telefoongesprek leg ik mijn telefoon neer en kies ik dertig seconden kaart 3. Als dat niet kan, probeer ik het op een volgend veilig moment.