

Gå i sanserum i arbejdstiden

Nu er det ikke nok at tage en kop kaffe eller ryge en smøg for at slappe af. I dag kan medarbejderne i Magasin stressede af i et såkaldt sansestimuleringsrum

13:03 - 15. jan. 2009 | [Dorthea Dittmer](#)



Sådan ser den ud, boksen som giver medarbejderne i Magasin, en mindre stresset arbejdsdag. (Foto: Kristine Ungevall og Julie Sonne)

I dag lukker Magasin dørene op for et nyt påhit inden for personalepleje. Stormagasinet har nemlig fået opstillet et såkaldt sansestimulerende rum. Godt nok er rummet uden rygetilladelse, så den del af personalet, som slapper bedst af med en smøg, skal stadig holde den daglige afslapning i rygerummene. Men for alle andre er der nu et nyt tilbud.

Det er de to Performance Design-studerende fra RUC Julie Sonne og Kristine Ingevall, som står bag projektet sansestimuleringsrum.

- Vi tænkte, hvorfor ikke gribe stressproblematikken an på en ny måde end normalt og få afslapningen integreret i dagligdagen, fortæller Julie Sonne.

Vibrerende seng

Og de to studerende er ikke i tvivl om, at deres stressrum virker. Der er opstillet en vibrerende seng, og der bliver spillet afslappende musik.

- I rummet bliver alle sanser stimuleret. Sengen vibrerer, der er visuelle sanseindtryk på væggen. Musik i ørene og behagelige stimulerende dufte, siger Julie Sonne.

På den måde er de to Performance-designere sikre på, at rummet kan tilbyde mere afslapning og velvære, end hvis man bare selv stillede en seng og en ghetto blaster ind i et af prøverummene.

- I boksen kan man slappe af, når behovet opstår i løbet af dagen, og det hjælper til at forebygge stress, siger Kristine Ingevall.

Dejligt i øjeblikket

Seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, Jesper Kristiansen, har set rummet, og han mener bestemt, at det er et dejligt pusterum.

- Det er en sjov og interessant idé. Og det var rigtig afslappende at sidde derinde, siger han.

Han er dog ikke sikker på, at rummet i det lange løb kan afhjælpe stress.

- Det er klart, at folk synes, det er rart og afslappende i øjeblikket, men om det hjælper på stress på længere sigt, det er ikke til at sige, forklarer han.

annonce