

# djøfbladet

Magasinet

Nr. 01 | 16. januar 2015



## Den standhaftige systemkritiker

Journalist *Jesper Tynell* har nærstuderet embedsværket og efterspørger mere transparens

FACEBOOK

**POLITISK VÆRKTØJ  
OG LOSSEPLADS**

MARGRETHE VESTAGER

**”JEG HAR FULDSTÆNDIG  
FRIE HÆNDER”**

LEDELSE

**LEDERE BLIVER BUD-  
DRENGE I FREMTIDEN**



# SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN

Flere og flere arbejdspladser **sætter fokus på medarbejderes sundhed**. Fire arbejdspladser fortæller, hvorfor de har fokus på sundhed, hvilke initiativer de har taget, og hvad de forventer, at få ud af det.

Af *Else Marie Lehman*, freelancejournalist / Foto *Kaare Viemose* og *Pelle Rink*

# SMIL, GRIN OG REKORDLAVT SYGEFRAVÆR

MADS NEUHARD

Afdelingsleder, Stadsarkivet, Københavns Kommune

”At være sund handler om at have det godt. Ligesom klogere folk end os tror vi på, at sundhed hænger sammen med alt det, der foregår inde i hovedet og ude i resten af kroppen. Sundhedsfremme handler for os om at styrke det fysiske såvel som det psykiske arbejdsmiljø.

Det vigtigste er at have det sjovt! Man kan selvfølgelig ikke smile sig fra en dårlig kontorstol, træk eller andre ubehageligheder. Men dem kan man til gengæld gøre noget andet ved. Glæde er nok den mest sundhedsfremmende tilstand. Derfor husker vi at grine med – og nogle gange af – hinanden. Vi bekymrer os for hinanden og hjælper med at se lyset, når det engang imellem bliver taget.”

## Derfor gik vi i gang

”Ved at gøre tingene sammen får vi dem gjort og skaber moment. Det er meget sværere at undslå sig en løbetur over for fem kolleger end over for sig selv alene. Og selvom der ofte er travlt, er det muligt at indarbejde gode, sundhedsfremmende vaner i fællesskab.”

## Hvad har vi gjort

”Til hverdag forsøger vi at huske at besøge frugtkurven så tit som muligt, og vi har en saftpresser, som bliver brugt til alt muligt, bl.a. stærkmandsaft af chili og ingefær. Et par gange om ugen løber vi en tur på Amager Fælled - gerne midt på dagen.

Vi tror også på, at sundhed og velvære har en hel del at gøre med at trives i de relationer, vi befinder os i på jobbet. Vi dyrker samværet med respekt



Til hverdag forsøger vi at huske at besøge frugtkurven så tit som muligt, og vi har en saftpresser, som bliver brugt til alt muligt.

for privatlivets sfære. Det gør vi fx ved at være gode til at lave sociale arrangementer uden for arbejdstiden. Vi har besøgt hinanden i privaten, skudt efter lerduer, sejlet om kap i speedbåde, fældet træer, drikket slivovitz, fløjet flyvemaskiner, været i saunagus og i havet midt om vinteren.”

## Medarbejdernes deltagelse

”Vi hjælper hinanden og passer godt på vores indbyrdes relationer. Vi er ikke puritanere. Der bliver fortsat røget cigaretter, og vi kører også i elevatorer, når muligheden byder sig. Men vi har i fællesskab fået etableret en stærk værdis-

omkring det at have det godt. Og når man først kommer dertil, bliver det hele selvforstærkende.”

## Hvad får arbejdspladsen ud af det

”Stadsarkivet var absolut topscorer af alle institutioner i Københavns Kommunes seneste store trivselsundersøgelse, og sygefraværet i afdelingen er rekordlavt: Under fem dage pr. medarbejder om året. Alligevel er den bedste indikator på sundhedstilstanden nok de mange smil og grin, vi hver dag udveksler.” ■

# VI ER BLEVET SUNDERE OG HAR FÅET STØRRE FÆLLESSKAB

LARS KJÆR JOHANSEN

Projektleder, Teknik & Miljø, Viborg Kommune

”Vi ser et godt arbejdsmiljø og personlig trivsel som vigtige forudsætninger for at fastholde arbejdsglæde og et godt helbred hele arbejdslivet. Derfor har vi bl.a. fokus på træning på arbejdspladsen for at modvirke nedslidning hos medarbejderne og på at fremme en aktiv livsstil og kollegialt fællesskab.”

## Derfor gik vi i gang

”Teknik & Miljø fik i 2012 3,7 mio. kroner i støtte fra Forebyggelsesfonden til et 3-årigt projekt, der skal fremme et bedre arbejdsmiljø og fastholde vores lave sygefravær. Projektet hedder ’Langtidsfrisk’ og dækker alle Teknik & Miljø’s 450 medarbejdere. Det har en ’trivselskonto’ på 500 kr. årligt pr. medarbejder, som bruges på aktiviteter, der omhandler kost, rygning, alkohol og motion. Projektet løber frem til marts 2015.

Vi gik ind i sundhedsprojektet for at bevare vores lave sygefravær, gode arbejdsmiljø og den generelle arbejdsglæde. Derudover blev medarbejderne i en behovsundersøgelse spurgt, om de havde interesse i at arbejde med sundhed og trivsel, og det sagde de heldigvis ja tak til.”

## Hvad har vi gjort

”Medarbejderne har til daglig mulighed for at deltage i fx morgen-gymnastik, morgensvømmning og morgenspinning samt powerwalking og mindfulness i frokostpausen. Trænger stemmebånd og mavemuskel også til at blive rørt, kan de blive det til korsang.

**“13 procent har fået sænket blodtrykket fra højt til normalt og den gennemsnitlige kropsalder er faldet med tre år”**

Vi tilbyder også trappetræning. Det går ud på, at medarbejderne får pulsen op sammen i forbindelse med pauser i løbet af dagen. Vi har også indlagte konkurrencer, hvor pigerne fx dyster mod drengene. Det initiativ har givet os en nominering til Initiativprisen i konkurrencen Danmarks Sundeste Virksomhed 2014.”

## Medarbejdernes deltagelse

”Blot møde op med deres gode humør til træningen. De skal investere tiden, fx om morgenen før arbejdstid eller deres frokostpause. Derudover er deltagelse i holdtræning og de øvrige tiltag gratis for den enkelte.”

## Hvad får arbejdspladsen ud af det

”Vi kan vise rigtig gode resultater af projektet. Det ser vi i medarbejdernes egen vurdering af deres helbredstilstand og i de to sundhedstjek, de har haft mulighed for at deltage i. Fx har 13 procent fået sænket blodtrykket fra højt til normalt, den gennemsnitlige kropsalder er faldet med tre år, og det gennemsnitlige kondital er steget med fem procentpoint. Derudover kan vi mærke et højere energiniveau og bedre fællesskab i afdelinger.” ■



Til daglig har medarbejderne mulighed for at deltage i fx morgengymnastik eller morgensvømning.

# MERE ENERGI, OGSÅ UDEN FOR KONTORET

**PETER HERMANN**

Direktør, Forebyggelse, Sundhed og  
Aktuariat i PFA Pension



”Sundhed handler om at støtte og motivere vores medarbejdere i en travl hverdag og sikre, at de også fremadrettet har en høj arbejdsglæde. Alle sundhedstiltag skal være evidensbaserede og effekten kunne dokumenteres. Tiltagene skal have en varig effekt og forandringerne være blivende hos den enkelte medarbejder.”

## Derfor gik vi i gang

”Vi udvikler sundhedsmæssige tiltag, der skal bidrage til at øge produktivitet og arbejdsglæde hos vores kunder. Det var naturligt at tage vores egen medicin og bl.a. sætte fokus på forebyggelse af fysisk nedslidning og stillesiddende arbejde.”

## Hvad har vi gjort

”Vi har implementeret vores egen løsning – PFA Sundeffect – hvor medarbejderne tre gange om ugen sørger for at komme op af stolene og laver specifikke elastikøvelser, der forebygger de negative effekter af stillesiddende adfærd og reducerer gener i skulder,

nakke og ryg samtidigt med, at det giver mere energi og højere arbejdsglæde.

Hvis skaden er sket, og medarbejderne har brug for forebyggende behandling, er de omfattet af PFA Forebygger, der giver mulighed for forskellige behandlingsformer hos kiropraktor, fysioterapeut, massør og zoneterapeut.

Alle har mulighed for at deltage i DHL-stafetten, få rabat på fitnessabonnement og for at melde sig ind i vores idrætsforening, som tilbyder bl.a. løb, golf, cykling og tennis.

PFA søger at få medarbejderne til at cykle til arbejde. Målet er at nå op på 25 procent fra de nuværende 20. Som led i det har vi etableret væsentligt flere cykelstativer, badefaciliteter, tørreskabe og personlige skabe, og vi har tilbudt gratis servicetjek af cyklen.

I kantinen får man sund mad, hvor kaloriemængden fremgår. Der serveres kun kage én gang om ugen og ingen sodavand - til gengæld har vi frugtordning med frugt og grønsagsstænger.

Sundheden er også tænkt ind i indretningen af vores arbejdspladser.

Borde og stole kan indstilles efter behov, og man kan få siddebolde, skærmbryllere og headset til at lukke af for støj. Ønsker man hjælp til at få de rette indstillinger af sin arbejdsstation, kan man få besøg af en fysioterapeut.

PFA har været røgfri i flere år, og i dag er det ikke tilladt at ryge på matriklen.”

## Medarbejdernes deltagelse

”Vi tror ikke på, at tvang har en positiv effekt i forhold til medarbejdernes sundhed. Derfor er tiltag frivillige, også dem, der foregår i arbejdstiden.”

## Hvad får arbejdspladsen ud af det

”Vi har set en reduktion af gener i skulder, nakke og ryg, øget arbejdsglæde og produktivitet samtidig med, at mange oplever at have mere energi, også når de forlader kontoret.

Rådgivningen af gravide medarbejdere har reduceret antallet af gravide sygdommeldinger fra 60 til 36 procent.” ■

# VI FÅR RANKE RYGGE OG VÆRDIFULDT NETVÆRK

NINA FRIMODT-MØLLER

Corporate Health Manager hos Nordea Liv & Pension

”Vi definerer sundhed som energi og overskud, inspireret af sundhedseksperter som Chris MacDonald. Energi er vores vigtigste ressource. Vores medarbejdere skal have energi til at passe deres arbejde og nå de forretningsmæssige mål, de er ansat til. Og de skal have energi til at leve det liv, de gerne vil leve, når de har fri.”

## Derfor gik vi i gang

”Vi havde et mål om at skabe Danmarks bedste arbejdsplads i pensionsbranchen. For at blive det, skulle vi også være en sund arbejdsplads. Det mål nåede vi i 2011.

Vores sundhedsprogram har dog fortsat samme fokus og er en integreret del af vores kultur og værdisæt.”

## Hvad har vi gjort

”Overordnet er vores sundhedsmæssige tiltag nogle, der overrasker, rusker op i vaner, bygger bro og nedbryder hierarkier. Træner forandringsvillighed, får mennesker til at mødes, grine og indgå i nye netværk, og som inspirerer til at gå nye veje, også selvom det er med små skridt.

Vi har klassiske tiltag som løb, indendørs cykling, vægttabsforløb, sund kantine og deltagelse i DHL-løb. Og vi har mere kreative tiltag som stammedans, ryg-, skulder-, nakke- og core-træning, mindfulness og events, der sætter fokus på at spare på salt i maden, spise fuldkorn, bruge friske krydderurter, kende dit blodtryk og vaske dine hænder.”

## Medarbejdernes deltagelse

”Det er frivilligt at deltage i programmet. Der er ingen tvang og løftede pegefingre, blot attraktive rammer,

muligheder, inspiration og idéer.

Fælles for alle vores tiltag er, at medarbejderne bidrager med egen tid – de flekser ud – og er med til at finansiere tiltagene af egen lomme, mens arbejdspladsen skaber rammerne og gør det muligt at vælge en sund hverdag. Også i arbejdstiden.”

## Hvad får arbejdspladsen ud af det

”Vi kan måle sundhedsprogrammet både i sygefraværstatistikkerne og i medarbejdertilfredshedsmålingerne. Det har haft en positiv effekt på både arbejdsglæde, produktivitet, performance og sygefravær. Helt konkret har vi et forløb for gravide medarbejdere i samarbejde med en afspændingspædagog, som har

reduceret det graviditetsbetingede sygefravær med 75 procent.

Og så kan vi mærke det og se resultatet i de stolte, ranke rygge og nye værdifulde netværk, der opstår i organisationen. Der sker nemlig noget helt særligt, når mennesker mødes i nye sammenhænge, hvor hierarkier og fastlåste forestillinger bliver ophævet. Det giver en helt anden respekt og forståelse for hinanden, når man deler anderledes oplevelser, hvor alle er på udebane. Og den tager man automatisk med sig ind i det daglige arbejde, når man mødes næste dag ved mødebordet.” ■

Det er frivilligt at deltage i programmet. Der er ingen tvang og løftede pegefingre, blot attraktive rammer, muligheder, inspiration og idéer.

