

HR GUIDE

PID–Personalechefer I Danmark

"Jeg er ikke i tvivl om, at det øgede
ENGAGEMENT er af langt større VÆRDI
end investeringen."

*Niels Lange Jørgensen,
produktionsdirektør, Gul Ost gruppen, Arla
Side 6*

5 gode råd
til at nedbringe antallet
af arbejdsulykker

Side 8

Den seneste måling
fra NFA viser, at der er
mistrivsel, mobning, vold
og trusler om vold
på mange arbejdspladser.

Side 10



I denne HR guide:

Find inspiration til arbejdsmiljøet i virksomheden

– et godt arbejdsmiljø

kan mærkes på bundlinjen

INDHOLD

TEMA: ...om arbejdsmiljø

- 3 Leder
- 6 Artikel: Sikkerhed – Er alles ansvar
- 10 Artikel: Arbejdsmiljø – mening i arbejdet og penge på bundlinjen

- 14 **SUND uddannelse:** Krop og Kontor – Sundhedsledelse på SAS
- 18 **Sydgården:** Somebody Else's problem – Hvem er Else?
- 21 **4IMPROVE:** Større arbejdsglæde: Fokuser på resultater!
- 24 **Dacapo:** Trivselsundersøgelser – med mod, mening og handling
- 28 **ArbejdsmiljøNET:** Hr. Arbejdsmiljø ønsker trivsel
- 32 **PSYKON:** Den perfekte arbejdsplads
- 35 **Birgit Elgaard:** Omstrukturering? Fremtiden ligger i "de overlevende"!
- 38 **Arbejdsmiljøsekretariatet:** Gratis værktøjer til lederen med personaleansvar

- 41 Leverandør & produktguiden

REDAKTION,
ANNONCE- OG ARTIKELSALG
Marie Korsgaard
MA corp.comm.
mko@pid.dk

GRAFISK DESIGNER
Dorethe Nielsen
dn@pid.dk

UDGIVER
PID–Personalechefer I Danmark
Brunbjergvej 10A, 8240 Risskov
Tlf. 8621 6111
E-mail: info@pid.dk
www.pid.dk

TRYK
Arco Grafisk A/S
Gemsevej 4
7800 Skive
Tlf.: 9616 5200
ISSN: 1904-5638



HR guiden udsendes som en del af medlemskabet af PID–Personalechefer I Danmark seks gange årligt sammen med Personalechefen. HR guiden kan også købes særskilt til kr. 99 ekskl. moms i PID's webshop på www.pidshop.dk

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
CEO og Chairman Kim Stack Nielsen, HD
ksn@pid.dk

Krop og Kontor

- Sundhedsledelse på SAS

Kom ud på SAS-huset i Kastrup en hvilken som helst dag, og mød en flok medarbejdere, der står hver time og laver yndefulde øvelser til klassisk musik. Og bruger bolde og elastikker for at slippe for ondt i nakke, skuldre og ryg.

Af Krista Blaabjerg,
organisationskonsulent, SUND uddannelse

"Smerterne blev reduceret med 50%, og det var et fantastisk resultat, men faktisk var det (også) alt det andet, som projektet indebar, der fik os til at fortsætte og udrulle projektet i SAS."

Anne-Mette Filippson, arbejdsmiljøleder, SAS



Boldene er mere end træning for medarbejderne på SAS

På SAS arbejder de med sundhedsledelse, trivsel og arbejdsglæde. I spidsen står Anne-Mette Filippson.

"Vi kom med i projekt Krop og Kontor, fordi vores kontoransatte døjede med smerter i nakke og skuldre. Smerterne blev reduceret med 50%, og det var et fantastisk resultat, men faktisk var det (også)

alt det andet, som projektet indebar, der fik os til at fortsætte og udrulle projektet i SAS. Vi arbejder tæt sammen med Mads Andreasen og Martin Spang Olsen, som har meget forskellige tilgange til bevægelse og sundhedsledelse, men det er en styrke ved projektet, da det appellerer bredt. De inspirerer og provokerer med sjove og seriøse øvelser og ideer, som har rykket os kolossalt. Ikke kun i forhold til vores fysiske sundhed, men i høj grad også i forhold til vores psykiske og sociale trivsel," fortæller Anne-Mette Filippson.

Bevægelse på flere planer

Krop og Kontor projektet havde i udgangspunktet fokus på fysisk bevæ-

gelse hos kontoransatte, men i udviklingen af projektet blev Martin Spang Olsen og Mads Andreasen hurtigt bevidste om, at det ikke var nok.

"Det fysiske hænger sammen med det psykiske, og det psykiske hænger sammen med det sociale. Hvis vi skal motiveres til fysisk at bevæge os mere i løbet af en arbejdsdag, som ellers er stillesiddende, så må vi først bevæges på det psykologiske og sociale plan. Det er her forandringen skal tage sit afsæt. Derfor er ordet meningsfuldt et nøglebegreb. Den bevægelse, vi skal indarbejde i arbejdslivet, skal føles meningsfuld. I Krop og Kontor er et vigtigt element derfor dialogmøder, hvor samtalen

"Vi snyder os selv, hvis vi ikke anskuer sundhed og livsglæde som komplekse fænomener."

Martin Spang Olsen, stuntman og ejer af MSO Productions

KROP OG KONTOR

mellem medarbejdere, ledere og konsulenter bliver retningsgivende for indsatser. Behov og ønsker skal mødes, så etikken¹ er på plads, og folk er motiverede,” forklarer Mads Andreasen.

Den genfundne kropsbevidsthed

Og Martin Spang Olsen tilføjer: ”Det følelsesmæssige og sensoriske er undervurderede ingredienser, når man taler sundhed og trivsel. Vi tager ganske vist udgangspunkt i kropslige øvelser, men det mentale indgår hele tiden – enten i form af en indbygget mindfulness eller ved direkte at præsentere temaer som Qi Gong, massage, dans, sang, etc. Mit mål er, at deltagerne genfinder kropsbevidstheden. Den kropsbevidsthed, vi alle er født med, men som vores kultur lærer os at lukke af for. Mennesker med stillesiddende arbejde lever i gennemsnit 50% kortere end dem med en aktiv dag. Her hjælper almindelig motion ikke – det er de jævnlige pauser med let fysisk aktivitet, der gør forskellen. Og det er præcis det, der er ryggraden i Krop og Kontor.”

Traditionelt og alternativt

Hvad er alternativt? ”Moderne medicin er et alternativ til den traditionelle, den vestlige er et alternativ til den østlige. Jeg mener, der er noget at lære af alle traditioner. Vi snyder os selv, hvis vi ikke anskuer sundhed og livsglæde som komplekse fænomener. Der skal et mylder af ting til at bringe os i balance, men jo mere afbalancerede vi er, des raskere og gladere er vi. Alligevel er det sjældent at se en gennemført holistisk tilgang til sundhed og trivsel i Danmark. Der er stadig stor generthed forbundet med at inddrage andre traditioner,” siger Martin Spang Olsen².

Husk at grine

”Når vi nu engang har et fysiologisk behov for bevægelse, jamen lad os så få det integreret i hverdagen på en sjov måde. Et højlydt grin over en ice

>>

*Martin Spang Olsen og
Mads Andreasen kæmper
sammen med medarbejderne
på SAS om, at få bevægelse og
arbejdsglæde ind i arbejdsdagen*

- SAS, Rigshospitalet, Aalborg Universitet og Bornholms Regionskommune fik i løbet af 2009-2010 hjælp til at indarbejde mere bevægelse i arbejdsdagen
- Målet var, at medarbejderne skulle have større fysisk og psykisk overskud, og at virksomheden skulle få mere effektive medarbejdere
- Bag projektet stod Sundhedsstyrelsen, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse og Branchemiljørådet Finans / Offentlig Kontor og Administration
- Udviklende og udførende konsulenter på projektet var Martin Spang Olsen, MSO Productions (www.msoproductions.com) og Mads Andreasen, SUND uddannelse (www.sunduddannelse.dk)
- Et Krop og Kontor projekt består bl.a. af dialogmøder, uddannelse af SundhedsAmbassadører®, SundhedsLedelsesSeminarer, bevægelsesindbydende indretning, specialudviklede øvelser og rådgivning.

Læs mere på www.kropogkontor.dk

Materiale samt møde om et skræddersyet Krop og Kontor projekt bestilles ved Mads Andreasen: 6611 4011 / mads@sunduddannelse.dk



>> breaker³ holder motivationen i gang, så vi yder bedre og mere effektivt. Det er vigtigt, at vi får relations- og organisationsforståelse ind over arbejdet med bevægelse og sundhedsledelse, så vi arbejder strategisk med de sundhedsfremmende aktiviteter. Ellers har det ingen effekt på lang sigt. I projekt Krop og Kontor er påklædning af ledere og uddannelse af sundhedsambassadører derfor vigtige elementer,

så organisationen får forankret bevægelse i arbejdsdagen,” forklarer Mads Andreasen.

Og forankring af bevægelse kan betale sig. På trods af adskillige ugentligt afsatte timer til øvelser, videreuddannelse mv. har man fastholdt eller forbedret effektiviteten og forbedret den Sociale Kapital⁴ i Krop og Kontor projektet. ■

Kilder

- 1 Se debathæftet *Sundhedsetik på arbejdspladsen* på www.sunduddannelse.dk
- 2 Se artikler af Martin Spang Olsen: *Alt er bevægelse*, Politiken 18.03.11 og *Sund med pauser*, Weekendavisen 18.03.11
- 3 Se udgivelsen *En arbejdsplads i bevægelse*, Sundhedsstyrelsen og BAR FOKA 2011
- 4 Social Kapital handler om at løfte kerneopgaven igennem fokus på tillid, retfærdighed og samarbejdsevne. Læs mere i hvidbog om Social Kapital på www.arbejdsmiljoviden.dk

Om konsulenterne

Martin Spang Olsen er cand. mag. i Musikvidenskab og Oldtidshistorie, sundheds- og bevægelsesekspert, komponist, foredragsholder, filosof, religionshistoriker, konceptudvikler, stuntman, stuntkoordinator, musiker, sanger, sangskriver, coach, skuespiller, maler og forfatter og ejer af MSO Productions.

Mads Andreasen er cand. Scient. i Idræt og Sundhed, er uddannet i procesledelse, forfatter til Sundhedsstyrelsens udgivelser: *Sundhed og Trivsel* på arbejdspladsen (2010) og *En arbejdsplads i bevægelse* (2011), medforfatter til *Politikkens Fitnessbog* og *Træn dig Sund* og partner i SUND uddannelse, SUND på job, SUND massørskole, SUND kostvejledning og SUND rejser.

HR, arbejdsmiljø – og sundhedsledelse

Der er mange tilgange til trivsel, hvor henholdsvis HR-, arbejdsmiljø- og sundhedskonsulenter kan have forskellige styrker. Vi ser dog en tendens til, at de tre fagområder overlapper hinanden. Hvor HR og arbejdsmiljø er velfunderede felter, kommer sundhedsfremme og dermed sundhedsledelse ind fra sidelinjen og sætter nye ting på dagsordenen i såvel arbejdsmiljø- som HR-arbejdet.

Af **Krista Blaabjerg, cand.scient.soc., organisationskonsulent** og **Mads Andreasen, partner, SUND uddannelse**

Hvad er sundhedsledelse?

Sundhedsledelse er et nyt begreb, der referer til, at der arbejdes strategisk med sundhedsfremme på arbejdspladsen¹. Ved sundhedsledelse er sundhedsfremme ikke reduceret til eksempelvis KRAMS-indsatser, der indføres ad hoc, men til indsatser i forhold til såvel fysisk, psykisk som social sundhed på arbejdspladsen, der er forankrede i ledelsessystemer og daglig organisering. Sundhedsledelse handler om at tænke arbejdsmiljø,

”Vigtigst er det, at såvel den fysiske, psykiske og sociale sundhed adresseres og tænkes sammen, så kvalitet, effektivitet og trivsel løftes strategisk.”

HR og sundhedsfremme ind i værdier, strategi og handleplaner på alle niveauer i organisationen, så medarbejdernes sundhed og trivsel underbygger virksomhedens mål. Helt konkret kan det bl.a. handle om følgende:

- Trivselsmålinger og løbende indsatser på baggrund heraf
- Sundhedstjek og indsatser på arbejdspladsen til forbedring af resultaterne
- Udvikling af kantine og madkultur på arbejdspladsen
- Arbejde med Social Kapital

Således har emnerne for sundhedsledelse i høj grad sammenfaldt med emner for HR- og arbejdsmiljøkonsulenter. Men hvad er så det nye? Det er det helt overordnede fokus på sundhed, som inkluderer såvel det fysiske, psykiske og sociale – både på individuelt og gruppemæssigt niveau. Det fysiske fokus er nyt for HR, hvor arbejdsmiljø allerede har den tilgang. Her ses dog på arbejdspladsens rammer, hvor sundhedsledelse også går skridtet videre, og ser på den enkelte medarbejders eget bidrag ved f.eks. styrketræning og ernæringsrigtig kost. Dette personlige fokus er til gengæld ikke nyt i HR sammenhænge, hvor personlig udvikling er en kerneopgave. HR har også relationerne mellem mennesker som en central opgave, hvilket nu også er blevet genstand for indsatser i arbejdsmiljø med Social Kapital som overskrift. Dette arbejde ligger samtidig inden for de temaer, der arbejdes strategisk med i sundhedsledelse.


Integration af HR, arbejdsmiljø og sundhedsfremme

Sundhedsledelse kan ses som en ny overordnet betegnelse for de retninger, der arbejder med sundhed og trivsel. Der er store forskelle på, hvordan dette organiseres på arbejdspladser, og hvilke konsulenter der løber med teten. Vigtigt er det, at såvel den fysiske, psykiske og sociale sundhed adresseres og tænkes sammen, så kvalitet, effektivitet og trivsel løftes strategisk. ■


Kilde

1 Se artiklerne *Sundhedsledelse – hvorfor egentligt?* Og *7 skridt til en sundere arbejdsplads* af Mads Andreasen og Just Bendix Justesen på *Lederne.dk*


Billeder fra projekt Krop og Kontor hos SAS



Mads Andreasen viser, hvordan skulder, nakke og rygbesvær kan undgås



Det må gerne være sjovt at bevæge sig på jobbet



Martin Spang Olsen laver yndefulde øvelser med de ansatte på SAS