



SUKKERSHERIFFEN

4 ugers øget bevidsthed på sundhed i arbejdstiden gjorde en vigtig forskel hos Greve Solrød Forsyning i foråret 2014

I en organisation som vores, der i forvejen har et godt fokus på det sunde arbejdsliv, er vi lidt overraskede og selvfølgelig meget tilfredse med, at vores samarbejde med Sukkersheriffen gav så meget godt stof til eftertanke. Det har betydet, at vi har rettet ind hist og her og har fået en sundere arbejdsplads.

Sundere mellemmåltider og mødeforplejning

Vi har blandt andet indført et tilbud om sunde mellemmåltider til alle vores medarbejdere. Den friske frugt bliver nu spist sammen med fuldkornsknækbrød, som, vi har lært, giver et stabilt blodsukker og mere velvære – især i eftermiddagstimerne. Dette centrale budskab er gået rent ind hos alle.



Konkurrencen "Zukkerfri Zone – 21 dage uden sukker i arbejdstiden"

Med få undtagelser deltog vi alle i en fælles udfordring, hvor vi gennem tre uger forpligtede os til at undgå slik og søde sager i arbejdstiden og i stedet skulle huske hinanden på at spise sundt hver 3. time. Det har været en forbavsende god oplevelse at kunne tale sammen på kryds og tværs om vores forskellige udfordringer og syn på tilgængeligheden af kage og sodvand i arbejdstiden. Resultatet er, at vi alle er blevet mere bevidste om, hvordan vi påvirker hinanden i såvel den sunde som usunde retning. Efter 21 dages sukkerfri arbejdstid var vi mange, der så lyset og oplevede fordelene af et stabilt blodsukker i arbejdstiden. Og jeg var en af dem.

Sundhedssamtalerne gav et løft

I kølvandet på BST-Nord, der i en årrække har stået for at gennemføre vores årlige sundhedstjek, hyrede vi Sukkersheriffen ind til at tage en efterfølgende personlig sundhedssamtale med dem, der havde lyst og behov for det. Meldingerne fra disse samtaler har været positive. Selv nogle af vores allermest sundhedsbevidste medarbejdere har udtrykt glæde over at være blevet yderligere inspirerede og motiverede til at komme op på hesten på steder, hvor de er faldet af på den.

Vi vil gerne anbefale andre et samarbejde med Sukkersheriffen, fordi

- Kick-off mødet for samtlige medarbejdere var en rigtig god og sjov oplevelse.
- Det handler ikke om vægttab og fedtfattig livsstil i Sukkersheriffens budskaber.
- Projektet havde overskriften "Masser af energi – også efter fyraften", og den tilgang er relevant for alle.
- Der er fokus på det at vælge til frem for alt det, man ikke må få
- Vi blev forkælet med masse af inspirationsmateriale; plakater, opskrifter, en særlig Facebook gruppe med mulighed for dialog rundt om Sukkersheriffen, en mellemmåltidsevent og en "Vis mig din tallerken" kantinekampagne.
- Man får meget ud af at nå et mål sammen, sådan som Zukkerfri Zone lagde op til.
- Alle vores bekymringer blev gjort til skamme – vi fik det udbytte, vi var blevet lovet.

Marianne Andersen, direktør i Greve Solrød Forsyning

