

Til dig der køber sundhed på jobbet

Sådan får du hurtigt vind i sundhedssejlene og størst succes med indsatsen

Sundhedskonsulentbranchen er på flere måder Det vilde Vesten. Hvor skal du ende og begynde, når du som virksomhedsleder eller HR-medarbejder sætter dig i sadlen og indleder jagten på god hjælp til at udvikle medarbejdersundheden på jeres arbejdsplads?

Det vil jeg give dig en håndfuld af mine allerbedste bud på med udgangspunkt i mine mange års erfaring for, hvad der virker bedst og giver mest slaw for skillingen.



Vibeke Lund
vl@sukkersheriffen.dk
Telefon 7028 1038

https://www.youtube.com/watch?v=Y-Qrfh_NVkE

Vidste du, at

.. der er forskel på, hvordan der bedst sundhedskommunikeres med henholdsvis mænd og kvinder. Det skyldes, at der er stor forskel på mænd og kvinders fokus på sundhed.

Hos Sukkersheriffen har vi specialiseret os i sundhedsrådgivning af virksomheder med mange mænd.

Vi hjælper mænd til sundere vaner på en sjov, uhøjtidelig og underholdende måde, så de lever længere (hver dag) og får mere energi (til alt det sjove).

Virksomheder med mange kvinder vil også kunne nyde godt af, at der i sundhedsindsatsen er taget hensyn til følgende punkter i planlægningen:

1. Prioriter høj faglighed med udgangspunkt i de officielle danske anbefalinger

Undgå hjemmestrikkede tilgange til sundhed, smarte trends og hokusfokus

2. Undgå sundhedsindsatser med fokus på væggtab

Målet skal være interessant og relevant for alle på arbejdspladsen

3. Integrer indsatsen i årevis. Lav ikke kun events, sundhedsuger og temadage

Prioriter det lange seje træk

4. Løft sundheden i flok og fællesskab - suppleret med individuel vejledning

Udnyt den teambuildende løftestang - gerne krydret med konkurrencer

5. Gør tilbuddet gratis, frivilligt og lad aktiviteterne foregå i arbejdstiden

Det skal være så let og tillokkende som muligt at deltage i løjerne

6. Lad ikke demokrati på arbejdspladsen afgøre sagen

Valg af sundhedsindsats er udelukkende en ledelsesbeslutning - med is i maven

1.

Prioriter høj faglighed med udgangspunkt i de officielle danske anbefalinger

Det vrirler med kloge hoveder og såkaldte eksperter i medierne og på markedet for sundhedsrådgivning. Især i relation til ernæring har nogle af dem så stor gennemslagskraft i det offentlige rum, at man forledes til at tro, at ernæringsvidenskaben er bagud med opdateringen af de officielle anbefalinger. Det er ikke tilfældet! Det lyder bare sådan, fordi de mest bemærkelsesværdige og højtråbende budbringere ofte er dem, der taler stik mod den evidensbaserede viden. Almindelig sund fornuft er ikke nyhedsstof. Journalister vil hellere skrive om stenalderkost, Low Carb High Fat, og 5-2 kuren. Diæter som disse, der er designet til at give vægttab med

lynets hast, er ikke sunde. Sunde kostvaner handler tværtimod om at spise nok, ofte og vitaminrigt fra morgen til aften hver eneste dag hele livet. Ydermere er det desværre sådan, at enhver, der interesserer sig det mindste for ernæring, helt risikofrit kan optræde som kostvejleder eller ernæringseksperter i det åbne rum.

For at undgå hjemmestrikket rådgivning er det vigtigt, at du er kildekritisk og sikrer dig, at rådgiveren eller rådgiverens konsulenter har en officiel anerkendt uddannelsesmæssig baggrund. Intet mindre end en 3 ½ årig professionsbacheloruddannelse i sundhed og ernæring bør stille dig tilfreds.



2.

Undgå sundhedsindsatser med fokus på væggtab

Selv om halvdelen af den danske befolkning trænger til at smide nogle overflødige kilo, er det er ikke ensbetydende med, at vi er motiverede for at gøre noget ved det.

Mediernes ensidige fokus på sundhed som noget, der pynter på spejlbilledet, får derfor ordet "sundhedsindsats" til automatisk at kickstarte nogle forventninger blandt personalet om væggtabsforløb, fedtfattig kost og kalorieregnskab. Og et øjeblik efter kan man høre metaltrætheden gå som opgivende suk gennem hele forsamlingen.

Vi er over en bred kam lede og kede af at høre om forbud, livsstilssygdomme og sure pligter forbundet med det sunde liv. Det forklarer også, hvorfor nogle mennesker stadig mener, at arbejdspladsen ikke skal blande sig i medarbejdernes sundhed.

For at gavne de fleste med sundhedsindsatsen er det nødvendigt, at projektet har et positivt formål, som alle kan relatere til uanset, hvor de befinder sig på sundhedsskalaen.

Det virker tungt og træls at være på flugt fra for meget fedt på sidebenene, mens vejen henimod mere af det gode humør og ekstra overskud i hverdagen er en, vi alle sammen gerne vil gå.



Og det kan kun gå for langsomt med at få kommunikeret klart ud i alle hjørner af virksomheden, hvad sundhedsindsatsen – stik mod forventning - skal gøre godt for.

Når den ged er barberet, kan alle begynde at glæde sig til øget arbejds glæde og en sjovere hverdag.

3.

Integrer indsatsen i årevis. Lav ikke kun events, sundhedsuger og temadage

Der kan være masse af inspiration og underholdning forbundet med fx foredrag og kødfrie kantinedage. Den slags rykker bare ikke mennesker i en sundere retning. Til gengæld fungerer de godt som supplement til en mere langvarig, vedholdende og tålmodig indsats. Og det skal den være.

Sundhedsindsatsen skal være et stående tilbud til alle. De medarbejdere, der har mest brug for hjælp til at justere livsstilen i en sundere retning, er de sidste til at komme til fadet. De skal

have tid til at blive klar og tillidsfulde nok til at ville tage imod hjælpen.

Jeg hører desværre ofte HR-folk udtale, at "vi har både haft Chris MacDonald ude og holde foredrag og tilbudt væggtabsforløb med diætist og kostplaner, men der er intet af det, der har haft nævneværdig effekt. Interessen er åbenbart ikke stor nok". Events gavner kun de medarbejdere, der allerede er oppe på hesten. Og væggtabsprojekter duer ikke som omdrejningspunkt for en sundhedsindsats, der skal give mening for de fleste.

4.

Løft sundheden i flok og fællesskab - suppleret med individuel vejledning



Arbejdspladsen er det eneste sted, det reelt rykker at sætte sundhed på dagsordenen. Her kan der løftes i flok og teambuildes om udfordringerne på en sjov måde, som bidrager til den daglige underholdning.

Pludselig taler mænd med mænd om sundhed. Når udefra kommende konsulenter sætter den fælles overskrift, skabes der en fælles referenceramme, hvor ingen internt i organisationen kan klandres for at være røget ud af en tangent.

Det betyder, at der kan skabes en ny sundere kultur og struktur på arbejdspladsen, der gør det lettere at komme sundt i gennem dagen.

Fx kan **tilgængeligheden af sodavand**, slik og kage og sunde mellemmåltider lettere sættes i tale på en sjov måde i fælles forum, så alle kan se fornuften, og ingen føler sig dårligt behandlet, når noget her ændres.

Hjemme i privaten derimod er det op ad bakke. Her bliver det hurtigt et tungt og ensomt projekt at skrue op for hele familiens sunde livsstil. Det er svært at blive fuldstændig enige i "hovedbestyrelsen" om, hvor overlæggeren skal placeres. For hvor sundt er sundt nok? Og kvinder har en tendens til at fokusere mest på kosten, der helst skal være fedtfattigt og slankende. Det interesserer ikke mænd i samme grad, så det vigtige samarbejde mellem mand og kone bliver til modarbejde, lukket kropssprog og himmelvendte øjne. Til sidst løber familiens ildsjæl og fakkeltænder tør for energi, og alting bliver igen, som før.

Sundhedsindsatsen kan bruges til at give adspredelse og noget andet at tale om i løbet af arbejdsdagen. Indeholder den tilmed elementer af konkurrence af og til, bliver det kun sjovere.



5.

Gør tilbuddet gratis, frivilligt og lad aktiviteterne foregå i arbejdstiden

Alle ønsker instinktivt at leve sundt!

Temaet fylder bare så voldsomt meget i mediebildet, at vi er blevet forvirrede, frustrerede og mistroiske mennesker, der hurtigt kan blive enige om, at det er blevet for meget, for svært og for surt at leve så sundt, som vi burde.

Hvis aktiviteterne i sundhedsindsatsen placeres efter fyraften eller på anden måde koster den enkelte medarbejder noget, vil kun en brøddel af dem prioritere at tage imod tilbuddet. Interessen er der med statsgaranti, men når beslutningen om at deltage skal træffes, slår den manglende forventning til det personlige udbytte hårdt igennem: *"Jeg ved jo godt, hvad jeg skal gøre. Jeg skal bare tage mig sammen"*.

Og her mænd er en særlig udsat størrelse, fordi de har verdensrekorden i at sparke deres bekymringer længst ind

under gulvtæppet og i stedet grine lidt af dem, der spiser som kaniner og træner op til det ene Marathon efter det andet.

Der må ikke være det mindste til hinder for at komme af sted til et individuelt sundhedstjek.

Her får selv de mest hårdkogte gutter meget lange ører, og de spørger, og spørger og lytter intenst til råd om, hvordan de via kost, motion og søvn kan ændre foruroligende testresultater. Til deres egen store overraskelse: For *"det var nu alligevel meget interessant ..."*



6.

Lad ikke demokrati på arbejdspladen afgøre sagen

Sundhedstemaet er spækket med store følelser. Det betyder, at i samme øjeblik ordet "sundhedsindsats" nævnes på en arbejdsplads, starter det kædereaktioner af små eksplosioner, der højlydt sender projektiler af sure opstød gennem værkstedet eller det åbne kontorlandskab. For en ildsjæl som dig med reelle hensigter og en pivåben dagsorden ødelægger det selvfølgelig lysten til at bruge knappe ressourcer på medarbejdernes ve og vel, når de tilsyneladende hellere vil være fri.

Husk: Negativ modtagelse af udsigten til et sundhedstilbud på jeres arbejdsplads bundler i misforståede forvent-

ninger og frygt for skjulte dagsordener. Jo mere timelønnede medarbejderne er, jo mere regner de med, at en sundhedsindsats først og fremmest skal gavne direktørens bundlinje.

Tyksakke og tunge drenge føler sig generelt forfulgte

af sundhedstemaet fra morgen til aften. Selv om du har besluttet, at jeres sundhedsindsats ikke skal dreje sig rundt om væggtab, så er det alligevel det, de fleste hører, du siger.

Derfor skal hverken de eller andre ansatte spørges til råds.

Beslutningen skal træffes på ledelsesniveau – uden involvering af de ansatte – og med masser af is i maven.