

# SUKKERSHERIFFEN

## SUND BALANCE G'R HØJ KADENCE

**Fjord Line Danmark gik velovervejnet om bord i Sukkersheriffens koncept**  
**Tal og tilbagemeldinger viser, at sundhedsindsatsen er til glæde og gavn for alle på arbejdspladsen**

**Claus Riis** er administrerende direktør for rederiet Fjord Line Danmark A/S. I samarbejde med HR-direktør Hanne Buje Jensen har han dagligt fokus på at skabe en arbejdsplads, hvor trivsel og arbejdsglæde er i højsædet.

”Vi er som så mange andre virksomheder i rivende udvikling udfordret i forhold til at skaffe kvalificeret arbejdskraft. Og vi skal ydermere lokke nye dygtige medarbejdere helt til Hirtshals. Det kræver, at vi er en attraktiv arbejdsplads. For mig er det blandt andet et sted, hvor man får god energi af at være ansat. Sukkersheriffens metode - uden løftede pegefingre - har blandt andet givet os alle lyst til og mulighed for at ændre på arbejdsmiljøet i

forhold til tilgængeligheden af slik og kage i det åbne rum. Det har vist sig at have en overraskende positiv effekt at få de daglige søde fristelser ud på et sidespor, hvor vi ikke går og kigger på dem hele tiden. Derudover har vi hver især taget det med hjem, som vi har lært om sund kost, motion og søvn - til gavn for hele familien”. **Claus kan kontaktes på tlf. 21 56 85 73 for yderligere vidnesbyrd.**

HR-direktør, **Hanne Buje Jensen** tilføjer: ”Vi vil meget gerne bidrage til, at vores folk både er de bedste versioner af sig selv på jobbet, og når de kommer hjem. Som arbejdsplads både kan og vil vi gøre meget for, at jobbet hos os ikke går ud over overskuddet til at leve det gode liv efter fyraften”.

### Indsatsen i Hirtshals, august-september 2018

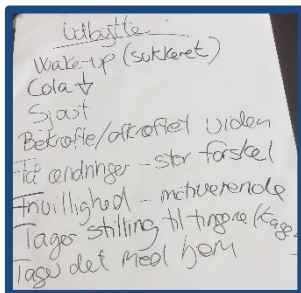
To **kickoff-møder** blev afholdt for at få alle med fra starten. Her blev fundamentet lagt til fire ugers fokus på blodsukkerbalance, mellemmåltider, sukkerfri arbejdstid og masser af vitaminer, søvn og motion.

Herefter blev alle medarbejderne tilbudt to **sundhedstjek á 20 minutters varighed** - et i starten af forløbet og et igen tre uger senere. En lukket **Facebook-gruppe** har skabt en underholdende dialog rundt om indsatsen.

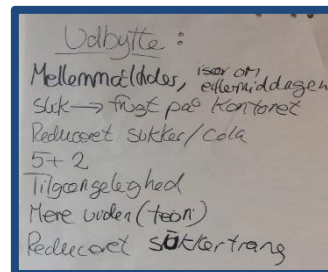
På det afsluttende **evalueringsmøde** med medarbejderne viste det sig, at det er lykkedes at skabe positiv opmærksomhed på, hvad godt det gør den enkelte, at alle på arbejdspladsen tænker og handler med omtanke, viser hensyn og er betænksomme, så det bliver så let som muligt for alle at komme sundt igennem arbejdsdagen.



### Udbytte; udpluk af medarbejdernes udtalelser om 4 ugers sundhedsforløb på jobbet



- Har lært, hvad det betyder for mig at spise mellemmåltider, især det om eftermiddagen, som gør mig mindre sulten og mere tilstedeværende, når vi spiser aftensmad derhjemme. Nu spiser jeg langsommere og ikke to store portioner. Jeg ikke længere så dødtæt efter maden og resten af aftenen.
- Det har været godt at få nogle teorier på den vidnen, vi allerede har - det er meget motiverende.
- Jeg har fået hjælp til at styre mine søde tænder og mit energiniveau. Det er ikke så svært, som jeg troede.



**Fjord Lines afdeling i Danmark har været så glade for Sukkersheriffens koncept, at de nu vil se på mulighederne for at få det bredt ud til resten af koncernen - både til lands og til vands blandt søfolk så vel som ansatte på landjorden i Norge og Sverige.**