

Krop & Kontor

Forsøgsprojekter om at integrere fysisk aktivitet i kontorarbejde

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen og Branchearbejdsmiljørådet Finans/ Offentlig Sektor & Administration indgik i foråret 2009 et unikt samarbejde med to af landets førende bevægelseksperter, instruktør og forfatter Martin Spang Olsen og direktør i SundUddannelse, cand. scient. Mads Andreasen.

Projektet blev gennemført i SAS (Scandinavian Airlines), Bornholm Regionskommunes Borgerservice, på Rigshospitalet og Aalborg Universitet. Se: www.kropogkontor.dk.

Formål

Motion for motionens skyld er ikke nok, hvis bevægelse skal give mening for den enkelte og samtidigt styrke udførelsen af arbejdet. Idéen med de fire forsøgsprojekter er derfor at finde måder at integrere fysisk aktivitet, så:

- deltagerne får mere energi og bliver mere kreative
- deltagerne bliver mere effektive, end hvis de havde arbejdet i deres normale rutiner
- deltagernes trivsel og arbejdsglæde øges

Det særlige ved Krop og Kontor

Vi skaber mening, ejerskab og forankring ved at arbejde ud fra en bred forståelse af sundhedsbegrebet, hvor arbejdsmiljø, livsstil og socialt ansvar integreres, og et fælles fokus på arbejdsglæde og trivsel indarbejdes i arbejdspladskulturen.

Det gør vi ved at:

- Lytte og anerkende
- Give viden og handlekompetence
- Skabe organisatorisk forankring hos såvel ledelse som medarbejdere
- Motivere via humor, arbejdsglæde, kreativitet og nærvær
- Vægte etik højt, da det er afgørende for det respektfulde og virksomme arbejde med sundhedsfremme

De elementer, der er indgået i projektet fra Mads Andreasens side er:

- Rammeafklaringsmøder med ledelse (ejerskab/behovsafdækning)
- Dialogmøder/medarbejderinvolvering (ejerskab/behovsafdækning)
- Løbende arbejde med organisering, kommunikation, involvering, forankring, fokus og motivation
- Uddannelse af SundhedsAmbassadører®¹ (forankring/ejerskab/fokus)
- Styregruppemøder med medarbejdere/ SundhedsAmbassadører®, ledelse og projektets interesser
- Udarbejdelse af idekataloger på baggrund af input fra deltagerne og egne erfaringer
- Præsentation af og vejledning i følgende:
 - Elastikøvelser ud fra RAMIN²
 - Træningsboldøvelser
 - Styrkeprægede øvelser for store muskelgrupper
 - Øvelser i sækkestol
 - Øvelser til Rodondobolde
 - Power Hoops
 - Og meget andet
- Gennemførelse af:
 - Nintendo Wii konkurrencer
 - Kamp og leg
 - Skridttællerkonkurrencer
 - Aktiv og kreativ mødekultur
 - Ice breakers/ energizers
 - Aktivitetsdage med fysisk aktivitet
 - Diverse teambuilding aktiviteter
 - Og meget andet

¹ SundUddannelse uddanner medarbejdere til SundhedsAmbassadører®. Se beskrivelse af kurset på <http://www.sunduddannelse.dk/?type=kategori&id=3&menulitemId=0>

² Læs mere om RAMIN øvelser på: [http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/Aktuel%20forskning/Rehabilitering%20Af%20Muskelmerter%20I%20Nakken%20\(RAMIN\).as](http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/Aktuel%20forskning/Rehabilitering%20Af%20Muskelmerter%20I%20Nakken%20(RAMIN).as)

- Igangsættelse af:
 - Sundhedstjek/ Body Age målinger
 - Kiropraktortjek og vejledning
 - Individuel vejledning/coaching i bevægelse
 - Diætistforedrag med fokus på kombinationen af kost og motion
 - Personlige vejledninger af diætist
 - Madevents under ledelse af diætist (sociale events)
 - Foredrag af arbejdspsykolog "Hvordan bevæger vi krisen?"
 - Og meget andet

Det gennemførte og igangsatte udsprang af deltagernes egne ønsker og behov.

Mads Andreassen

Mads Andrasen er cand.scient i Idræt og Sundhed fra Syddansk Universitet. Mads har desuden en mastergrad i Preventive and Adapted Physical Activity fra Sportsuniversitetet i Rom og en uddannelse som proceskonsulent. Derudover har han studeret psykologi ved Århus Universitet. Mads er medstifter af og i dag partner i SundUddannelse.

Mads har tidligere været ansat som ekstern lektor på Syddansk Universitet, og har siden 2003 arbejdet med sundhedsfremme på arbejdspladsen - både som udførende og rådgivende konsulent. Hans ekspertise i sundhedsledelse og strategisk sundhedsfremme benyttes blandt andre af Sundhedsstyrelsen, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Branchemiljørådernes Arbejdsmiljøsekretariat, Dansk Standard, flere kommuner og en række private virksomheder.

Han er forfatter til flere bøger om bevægelse, sund livsstil og motivation samt Sundhedsstyrelsens udgivelse fra 2010: "Sundhed og trivsel på arbejdspladsen – Inspiration til systematisk og strategisk arbejde med sundhedsfremme i virksomheden".

Læs mere om projektet Krop og Kontor og SundUddannelse på: www.kropogkontor.dk og www.sunduddannelse.dk.