

SUNDE ARBEJDSPLADSER

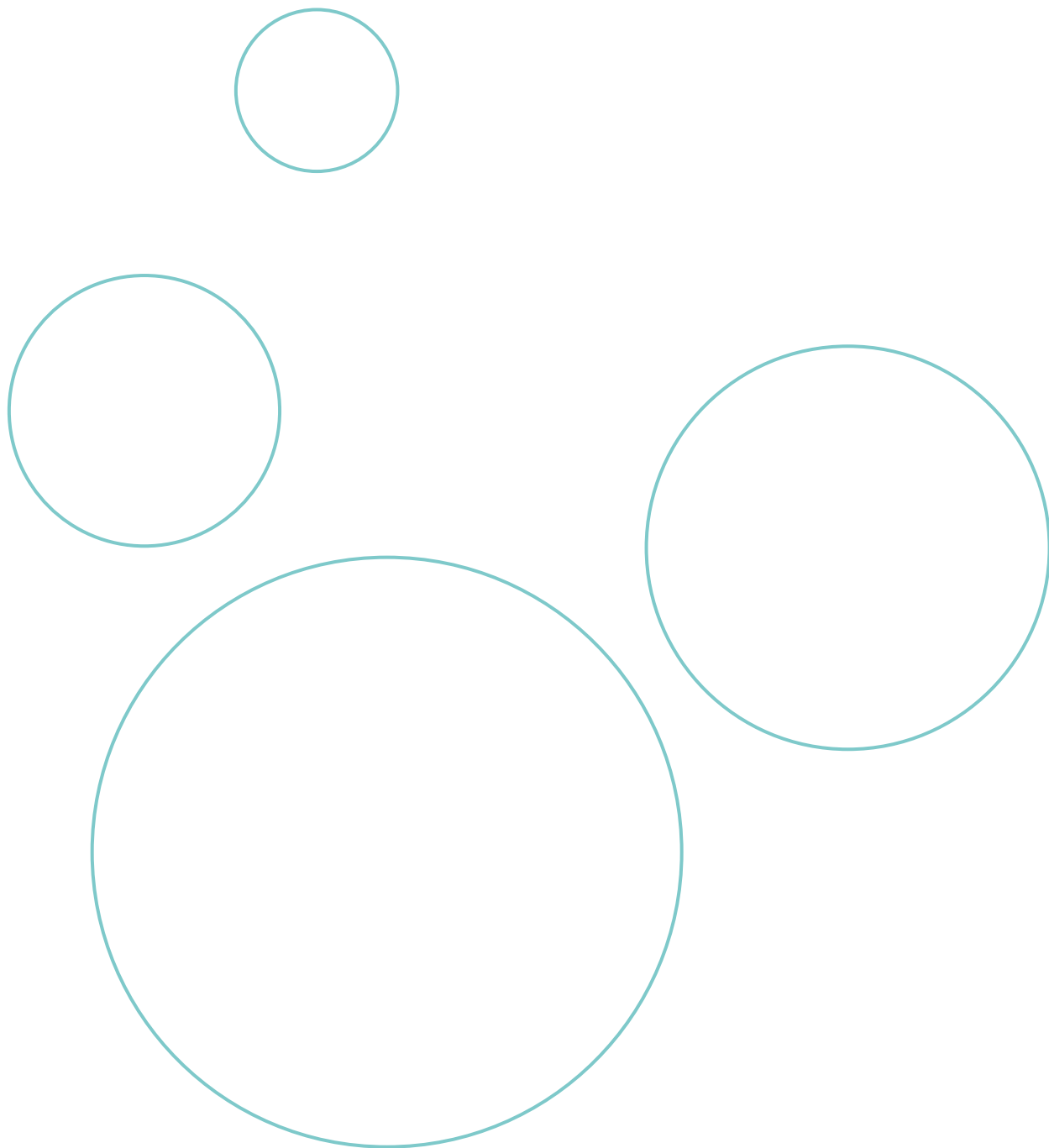
- Erfaringer fra et tre-årigt pilotprojekt



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



SDU
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED



**Sunde Arbejdspladser
- Erfaringer fra et tre-årigt pilotprojekt**

© Paarisa, Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold

Grønlands Idrætsforbund

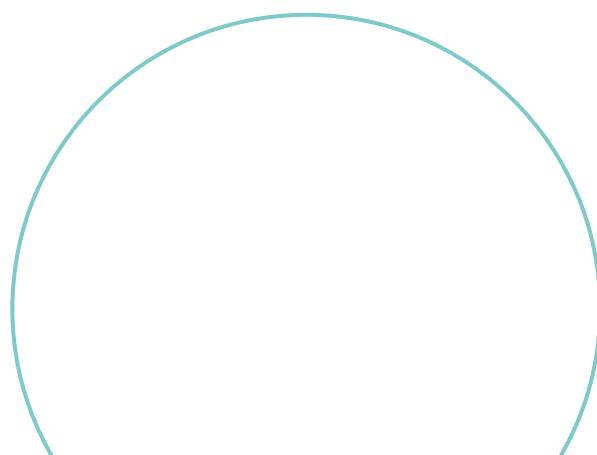
CSR-Greenland

Center for Folkesundhed i Grønland,
Statens Institut for Folkesundhed,
Syddansk Universitet

Juni 2020

Layout: irisager.gl

Fotos: Fra arbejdspladserne



SUNDE ARBEJDSPLADSER

- Erfaringer fra et tre-årigt pilotprojekt



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



SDU 
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED

Forord

Sunde og glade medarbejdere kan være en rigtig god forretning, fordi trivsel på arbejdspladsen blandt andet medvirker til højere medarbejdertilfredshed og mindre sygefravær.

I 2017 gik CSR Greenland, Grønlands Idrætsforbund og Departementet for Sundhed ved Paarisa sammen om at støtte virksomhederne i arbejdet med at sætte medarbejdernes sundhed og trivsel på dagsordenen gennem det tre-årige pilotprojekt: Sunde Arbejdspladser.

Projektet tog afsæt i FN's verdensmål 3 om sundhed og trivsel samt verdensmål 17 om partnerskaber for handling.

Center for Folkesundhed i Grønland, under Statens Institut for Folkesundhed, indgik fra starten af projektet som samarbejdspartner omkring monitorering og evaluering af projektet, og som sparringspart i forhold til løbende at omsætte evalueringresultaterne i projektet.

I denne afsluttende rapport har vi samlet vores erfaringer fra Projekt Sunde Arbejdspladser.

Med rapporten ønsker vi at takke de deltagende arbejdspladser og alle sundhedsambassadørerne. Uden jer havde der ikke været noget projekt.

Vi håber, at rapporten kan være til gavn i det videre arbejde med at fremme sundhed og trivsel på arbejdspladserne, og at den kan være til inspiration for arbejdspladser som gerne vil igang med det vigtige arbejde med at sætte sundhed og trivsel på dagsordenen.

Rigtig god læselyst!







Indhold

FORORD	4
1. OM PROJEKT SUNDE ARBEJDSPLADSER	8
2. SUNDHEDSAMBASSADØRUDDANNELSEN	10
3. HVAD LÆRTE VI I PROJEKT SUNDE ARBEJDSPLADSER?	16
4. FORANKRING AF SUNDE ARBEJDSPLADSER I GRØNLANDS IDRÆTSFORBUND	22
5. KONKLUSION	26

Se også udgivelsen:
**INSPIRATIONSKATALOG TIL
SUNDE ARBEJDSPLADSER**

1. Om Projekt Sunde Arbejdspladser

Det overordnede formål med Projekt Sunde Arbejdspladser var at fremme folkesundheden ved at understøtte arbejdet med sundhed og trivsel på arbejdspladserne.

Projektets nøgleord var uddannelse af sundhedsambassadører, strategisk sundhedsledelse og implementering af sunde tiltag på arbejdspladserne.

Deltagerne i projektet var ledere og medarbejdere fra medlemsvirksomheder hos CSR Greenland og kommunale arbejdspladser i Qeqqata Kommunia.

Projektet blev løbende evalueret af Center for Folkesundhed i Grønland som også stod bag en stor spørgeskemaundersøgelse omkring sundhed og trivsel hos medarbejderne på de deltagende virksomheder.

Kommunikationen i projektet blev understøttet af den lukkede Facebook gruppe "Inuummarissaasut" for sundhedsambassadørerne og deres ledere.

Oprindeligt var det målet at uddanne 40 sundhedsambassadører, og at sikre at sundhedsambassadør-uddannelsen på sigt blev forankret i en grønlandsk organisation.

Ved projektets afslutning i december 2019 er der uddannet 93 sundhedsambassadører, som repræsenterer 44 arbejdspladser i den private og offentlige sektor. Det er dog ikke alle sundhedsambassadører, der har gennemført alle tre kursusmoduler. 12 sundhedsambassadører har gennemført alle tre moduler. I alt har 16 arbejdspladser deltaget i hele forløbet.

Grønlands Idrætsforbund står for uddannelsen af sundhedsambassadører fra 2020.

Deltagere i Sunde Arbejdspladser:

ILULISSAT

Air Greenland
Royal Greenland

SISIMIUT

Minngortuunnguup Atuarfia
Daginstitution Nuniaffik
Meeqquerivik Naja/Aleqa
Ini A/S
Qeqqata Kommunia
Plejehjemmet Qupanuk
Daginstitution Nuka
Kalaallit Nunaanni Brugseni
Royal Greenland
Majoriaq

KANGERLUSSUAQ

Servicekontor
Air Greenland
Qinnguata Atuarfia
MANIITSQ
Atuarfik Kilaaseeraq
Qeqqata Kommunia
Meeqquerivik Kuunnguaq
Neriusaaq
Nalunnguarfiup Atuarfia
Meeqquerivik Angaju
Meeqquerivik Paarsi
Meeqquerivik Aanikasik
Kalaallit Nunaanni Brugseni

NUUK

Royal Greenland
Iserit A/S
GrønlandsBANKEN
Katuaq
Kommuneqarfik
Sermersooq
Paarisa
Grønlands Idrætsforbund
CSR Greenland
BankNordik
Grønlands Rejsebureau
Ini A/S
Mælkebøttecentret
Kalaallit Nunaanni Brugseni

NARSAQ

Kalaallit Nunaanni Brugseni

QAQORTOQ

Kalaallit Nunaanni Brugseni

NANORTALIK

Kalaallit Nunaanni Brugseni

KØBENHAVN

Air Greenland



19. september 2017. Næstformand for CSR Greenland, Martin Kviesgaard, Formand for Grønlands Idrætsforbund, Nuka Kleemann og Naalakkersuisoq for Sundhed, Agathe Fontain underskriver den 3-årige partnerskabsaftale omkring projekt: "Sunde arbejdspladser".

Hvad er en sundhedsambassadør?

En sundhedsambassadør fungerer som tovholder og igangsætter i forbindelse med sunde tiltag, der kan inspirere og motivere kollegaerne til at fastholde sunde og gode vaner og højne trivslen på arbejdspladsen.

2. Sundheds-ambassadør-uddannelsen

Modul 1 - Introduktion til arbejdet som sundhedsambassadør

Uddannelsesdagene indeholdt blandt andet:

- Viden om sundhed (kost, motion og trivsel)
- Rollen som sundhedsambassadør
- Ideer til at kunne igangsætte sundhedsfremmende aktiviteter
- Værktøjer til at kunne spotte kollegaernes ideer
- Motivation - at komme godt i gang og holde ved
- Redskaber til at tackle modstand
- Udarbejdelse af handleplaner for kommende aktiviteter på arbejdspladsen

Underviser: Trine Kyed, Dansk Firmaidræt

Antal deltagere: 50

Antal deltagende virksomheder: 20

Kursussteder: Nuuk og Sisimiut

Dansk Firmaidræt stod for undervisningen på det første kursusmodul for sundhedsambassadørerne.

Modul 1 var en introduktion til arbejdet som sundhedsambassadør og havde primært fokus på, hvordan man igangsætter og fastholder sunde aktiviteter på arbejdspladsen.

Deltagerne fik viden om betydningen af at have fokus på sundhed på arbejdspladsen, og blev introduceret for forskellige øvelser, som de kunne tage med hjem.

De fik desuden til opgave at udfylde en handlingsplan, som kunne danne udgangspunkt for dialog med deres ledelse omkring arbejdet med at fremme sundhed og trivsel på deres arbejdspladser.



Første kursusmodul for sundhedsambassadørerne bød både på teori og helt konkrete redskaber til arbejdet med at indføre sunde tiltag på arbejdspladsen.



Uddannelsesdagene indeholdt blandt andet:

- Viden om sundhed
- Sparring på rollen som sundhedsambassadør
- Ideer til at kunne igangsætte sundhedsfremmende aktiviteter
- Værktøjer til at kunne spotte kollegaernes ideer
- Fælles sundhedsambassadør-værktøjskasse
- Motivation – at komme godt i gang og holde ved
- Udarbejdelse af handleplaner for kommende aktiviteter på arbejdspladsen

Modul 2 – Et skræddersyet forløb

Underviser: Trine Kyed, Dansk Firmaidræt

Antal deltagere: 48

Antal deltagende virksomheder: 26

Kursussteder: Nuuk og Maniitsoq

Dansk Firmaidræt stod også for undervisningen på det andet kursusmodul for sundhedsambassadørerne.

Forud for Modul 2 var forløbet fra modul 1 og tiden efter det første modul, blevet grundigt evalueret ved hjælp af interviews med sundhedsambassadørerne under og efter modul 1.

Evalueringerne blev brugt til at tilrettelægge Modul 2, ligesom der blev taget højde for sundhedsambassadørernes og deres lederes ønsker til sundhedsambassadøruddannelsens Modul 2.

På Modul 2 var der gjort plads til erfaringsudveksling og sparring. På skift fremlagde sundhedsambassadørerne deres arbejde med at fremme sundheds- og trivselstiltag på deres arbejdspladser. De drøftede de udfordringer, der kan følge med, når man arbejder med at skabe forandringer og indfører nye rutiner på arbejdspladsen. Derefter lyttede og sparrede de med hinanden og udvekslede ideer.

Sundhedsambassadørerne havde påpeget, at de savnede værktøjer og konkrete aktiviteter, som meget gerne måtte tage afsæt i den grønlandske kultur og kontekst. Deltagerne fik aktivitetsposer, og de blev introduceret for forskellige aktiviteter, som de kunne igangsætte på deres arbejdspladser.

Et kendetegn hos sundhedsambassadørerne er deres gode energi og et godt fællesskab. De er gode til at skabe et godt samarbejde – også på tværs af deres arbejdspladser, og de hjælper og støtter hinanden i hverdagen. Kontakten holdes ved lige via Facebook-gruppen "Inuummarissaasut".

Sundhedsambassadørerne fik på Modul 2 viden om sundhed, trivsel, projektledelse og forandringsprocesser. De fik også konkrete værktøjer og ideer som de kunne tage med hjem og anvende på deres arbejdspladser.

Modul 3 – ABC for mental sundhed

Uddannelsesdagene indeholdt blandt andet:

- Viden om ABC og mental sundhedsfremme
- Redskaber til at kunne omsætte ABC-rammen til konkrete handlinger i praksis
- Kortlægge eksisterende fokusområder, hvad der kan styrkes samt potentielle samarbejdsmuligheder
- Viden om hvordan den gode dialog om mental sundhed skabes
- Viden om sundhed
- Sparring på rollen som sundhedsambassadør
- Ideer til at kunne igangsætte sundhedsfremmende aktiviteter
- Værktøjer til at kunne spotte kollegaernes ideer
- Fælles sundhedsambassadør-værktøjskasse
- Motivation – at komme godt i gang og holde ved
- Udarbejdelse af handleplaner for kommende aktiviteter på arbejdspladsen

Undervisere: Vibeke Koushede og
Charlotte Meilstrup,
Statens Institut for Folkesundhed

Antal deltagere: 34

Antal deltagende virksomheder: 20

Kursussted: Sisimiut

*“Mental sundhed er noget
vi skaber sammen”*

ABC for mental sundhed



“Dæmoner hader frisk luft!” Det var et af budskaberne på kurset i ABC for mental sundhed. Her trækker sundhedsambassadørerne frisk luft på aften-gåtur i Sisimiut.

ABC FOR MENTAL SUNDHED =

- *Gør noget aktivt*
- *Gør noget sammen med andre*
- *Gør noget meningsfuldt*

Mental sundhed har mindst lige så stor betydning for vores velvære og trivsel som vores fysiske sundhed. Medarbejdere som trives skaber værdi for arbejdspladsen.

Sundhedsambassadørerne havde løbende efterspurgt mere viden om, hvordan de kunne arbejde med at fremme mental sundhed på arbejdspladsen. Parterne bag projekt Sunde Arbejdspladser var derfor glade for, at det var muligt at imødekomme dette ønske ved tredje og sidste modul af sundhedsambassadør-kurset, som var et kursus i ABC for mental sundhed.

ABC for mental sundhed er et forskningsbaseret program til fremme af mental sundhed. Programmet stammer oprindeligt fra Australien, men er videreudviklet af Professor i Mental Sundhedsfremme fra Statens Institut for Folkesundhed, Vibeke Koushede, som sammen med Post.doc. Charlotte Meilstrup var instruktør på kurset.

At være mentalt sund betyder, at man for det meste har det godt med sig selv og sit liv, og at man fungerer godt i sin hverdag i samspil med andre. ABC for mental sundheds hovedbudskab er, at vi kan forbedre og styrke vores mentale sundhed ved at gøre noget aktivt, gøre noget sammen med andre, og gøre noget meningsfuldt.

På de to kursusdage fik deltagerne viden om hvad mental sundhed er, og konkrete redskaber til arbejdet med at fremme den mentale sundhed på arbejdspladsen.

“Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt.”

ABC for mental sundhed



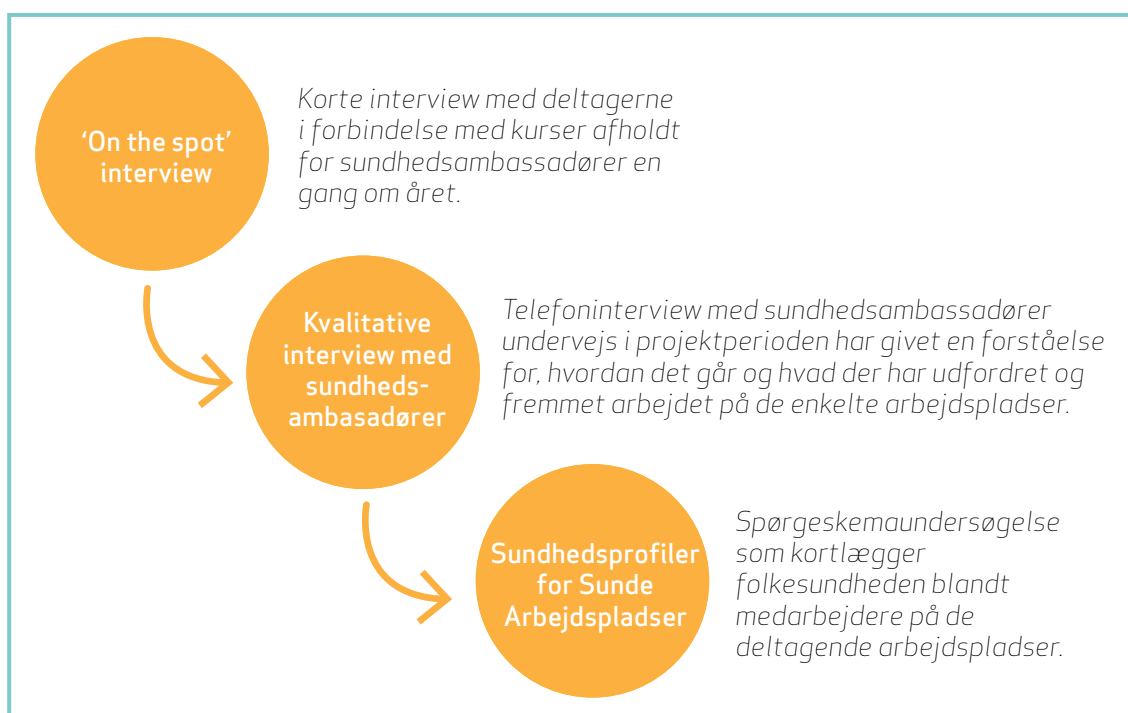
3. Hvad lærte vi i Projekt Sunde Arbejdspladser?

- Baseret på forskellige evalueringstrin og international forskning

For at sikre dokumentation og udvikling undervejs i Projekt Sunde Arbejdspladser, har Center for Folkesundhed i Grønland ved Statens Institut for Folkesundhed løbende evalueret forløbet ved hjælp af kvalitative interviews og spørgeskemaer samt deltagelse i projektgruppens møder.

Dette afsnit er en kort oversigt over de vigtigste fund, som er værdifulde for arbejdet med Projekt Sunde Arbejdspladser og mere overordnet for sundhedsfremmende interventioner målrettet arbejdspladser i Grønland. Evalueringen er foretaget løbende på forskellige niveauer. Figur 1 viser en oversigt over de forskellige evalueringstrin.

Det har været givtigt for læringsgraden i projektet, at der undervejs har været et tæt samarbejde og dialog mellem projektgruppen og forskerne. Dermed har der været tæt kobling mellem projektgruppens arbejde med at implementere projektet i praksis, og den forskningsmæssige dokumentation og opsamling af alle projektets delelementer undervejs.



Figur 1 Oversigt over forskellige evalueringstrin i Projekt Sunde Arbejdspladser



På baggrund af de kvalitative interviews med sundhedsambassadørerne har vi lært følgende:

- Inddragelse af ledelsen og deres eksplicite støtte til projektet på den enkelte arbejdsplads er helt afgørende for, at de enkelte sundhedsambassadører kan varetage deres rolle.
- Det er hele arbejdspladsen, der deltager i forløbet, og det er derfor vigtigt at kollegaerne på arbejdspladsen er briefet om projektet og tager aktiv del i projektet. Lederens engagement afspejles i kollegaernes engagement således at manglende lederopbakning også kommer til udtryk ved manglende opbakning fra kollegaerne.
- Sundhedsambassadørerne har brug for sparring. Derfor blev en såkaldt buddy-ordning indført på Modul 2, hvor ambassadørerne teamede op med andre ambassadører. Denne ordning ser ud til at have en gavnlig effekt på motivationen hos de enkelte sundhedsambassadører.
- Der er behov for helt konkrete redskaber til sundhedsfremmende tiltag på arbejdspladsen som sundhedsambassadørerne kan gøre brug af. Redskaberne skal være relevante i en grønlandsk kontekst samt være tilgængelige på både grønlandsk og dansk.
- Der er særlige udfordringer på arbejdspladser, hvor en produktion skal opretholdes, samt steder hvor der er skiftehold.
- Der er behov for klare linjer for sundhedsambassadørens rolle på arbejdspladsen, herunder hvor meget tid og hvor mange ressourcer der er til rådighed. Det er derfor vigtigt, at ledelsen tager stilling til spørgsmålet om, hvor mange ressourcer der kan afsættes, og at arbejdspladsen er informeret om projektets omfang fra starten.



- Der er behov for at udarbejde en drejebog for overdragelsen af rollen som sundhedsambassadør ved ansættelsesophør af en uddannet ambassadør.
- Der bør udarbejdes en strategi for afholdelse af kurser, hvor der deltager allerede trænede sundhedsambassadører og ambassadører som er nye i rollen, da sidstnævnte gruppe kræver ekstra støtte og træning.
- For nogle sundhedsambassadører fungerer Facebook-gruppen som en god platform for inspiration og sparring, men denne platform er ikke tilgængelig for alle i arbejdstiden, hvilket skal tages med i en fremtidig kommunikationsstrategi.
- Mange sundhedsambassadører nævner bagtaleri som en udfordring på arbejdspladsen og efterspørger mere viden omkring mental sundhedsfremme og flere kurser med fokus på mental sundhed og sunde fællesskaber.
- ABC for mental sundhed er et forskningsbaseret koncept for at arbejde med mental sundhedsfremme på blandt andet arbejdspladser. Dette koncept dannede baggrund for Modul 3 blandt sundhedsambassadørerne og blevet evalueret positivt af deltagerne. Ved opfølgende kvalitative interviews kort tid efter Modul 3, gav størstedelen af de interviewede sundhedsambassadører udtryk for, at ABC for Mental Sundhed havde givet dem mange gode redskaber til at arbejde med trivsel på arbejdspladsen. Både blandt medarbejderne, i privatlivet og i relation til arbejdet med borgere, for de arbejdspladser, hvor de ansatte har borgerkontakt.



På baggrund af spørgeskemaundersøgelsen og udarbejdelsen af sundhedsprofilerne til alle deltagende arbejdspladser har vi lært følgende:

Sundhedsadfærd

Fysisk aktivitet og helbred

- De fleste af deltagerne er moderat fysisk aktive, både sommer og vinter, og ligner dermed deltagerne i Befolkningsundersøgelsen 2018 (se faktaboks).
- Generelt er deltagerne meget motiverede for at tabe sig og være mere fysisk aktive, så her er det oplagt at arbejde endnu mere målrettet med sund kost og fysisk aktivitet på arbejdspladserne.
- De fleste deltagere er overvægtige, og en stor andel er svært overvægtige. Der er således en stor sundhedsmæssig gevinst at hente for arbejdspladserne og mere generelt på befolkningsniveau, hvis der på arbejdspladserne kan skabes gode rammer for vægttab, sund kost og fysisk aktivitet.
- Deltagerne har generelt et godt selv vurderet helbred og få har diabetes, mens en femtedel angiver, at de har forhøjet blodtryk.

Alkohol og rygning

- Der er betydeligt færre rygere på de Sunde Arbejdspladser end i Befolkningsundersøgelsen 2018, men det er stadig 4 ud af 10, der ryger.
- Der er stor motivation blandt rygerne for at stoppe med at ryge. Der er dermed et stort potentiale for at arbejde med rygestop på Sunde Arbejdspladser, hvilket vil medføre store sundhedsgevinster ikke bare for den enkelte virksomhed, men for samfundet generelt.
- Rusdrikning er en udfordring, og andelen der drikker fem genstande eller mere ved samme lejlighed svarer til befolkningsgennemsnittet.
- Langt de fleste lever op til de anbefalede genstandsgrænser for alkohol.
- Næsten en femtedel nævner, at der er problemer med alkohol på arbejdspladsen. Dette område bør være et opmærksomhedspunkt i det sundhedsfremmende arbejde på Sunde Arbejdspladser.
- De fleste angiver, at deres arbejdsplads har en alkoholpolitik.
- Meget få bruger hash.

Projekt Sunde Arbejdspladser's store spørgeskemaundersøgelse blev gennemført i 2018 og havde til formål at kortlægge folkesundheden på de deltagende arbejdspladser.

Der blev udsendt ca. 1.500 spørgeskemaer, og modtaget 580 besvarelser.

Resultaterne blev brugt til at lave sundhedsprofiler for arbejdspladserne.

Hvor det var muligt, blev resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen holdt op mod resultater fra den landsdækkende Befolkningsundersøgelse fra 2018, som findes her:

[www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/befolkningsundersogelsen __ i __ groenland](http://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/befolkningsundersogelsen__i__groenland)



Sundhed og Trivsel

Mental sundhed

- Tre fjerdedele har en moderat grad af livstilfredshed og næsten en femtedel angiver at have en høj grad af livstilfredshed. Der er således et rigtig godt grundlag for at arbejde med trivselsfremmende miljøer gennem f.eks. sundhedsfremmende programmer som ABC for mental sundhed fordi mange har overskud og meget at byde ind med.
- Der er udfordringer med en relativt stor andel, som føler sig ensomme i varierende grad. Dette bør være et opmærksomhedspunkt i det trivselsfremmende arbejde på Sunde Arbejdspladser.
- Der er færre med selvmordstanker og tidligere selvmordsforsøg på et tidspunkt i livet sammenlignet med befolkningsgennemsnittet, men tallene er stadig høje. Dette bør være et opmærksomhedspunkt i det trivselsfremmende arbejde på Sunde Arbejdspladser.
- Der er problemer med mobning, og det er iøjnefaldende, at deltagerne også oplever at blive mobbet af ledere. Dette bør være et opmærksomhedspunkt i det trivselsfremmende arbejde på Sunde Arbejdspladser.



På baggrund af en litteraturgennemgang vedrørende sundhedsfremmende interventioner på arbejdspladsen har vi lært:

- Interventioner hvor flere sundhedsfremmende elementer inddrages giver en mere positiv effekt sammenlignet med interventioner, der kun bygger på enkeltstående tiltag. Det betyder, at det giver en større effekt, hvis der både sættes ind med fokus på fx fysisk aktivitet, kost, mental sundhed osv., end hvis man kun fokuserer på et enkelt delelement i den sundhedsfremmende intervention.
- Især fire faktorer fremmer implementeringen af en sundhedsfremmende intervention på arbejdspladsen:
 - A. At det opfattes som givtigt for den enkelte medarbejder at deltage.
 - B. At dem, der arbejder med at implementere interventionen, har en fleksibel tilgang til processen.
 - C. Graden af levedygtighed og vedholdenhed i implementeringen.
 - D. Samt kultur og struktur på den enkelte arbejdsplads.



4. Forankring af Sunde Arbejdspladser i Grønlands Idrætsforbund

I Projekt Sunde Arbejdspladser var ét af målene, at projektet skulle forankres i en grønlandsk organisation og Grønlands Idrætsforbund (GIF) besluttede at påtage sig den opgave fra projektstart. GIF udbyder i forvejen kurser indenfor bl.a. frivillighed, trænerkurser, skadesforebyggelse samt foreningsudvikling og så derfor en stor værdi i, at skulle køre videre med Projekt Sunde Arbejdspladser for arbejdspladser.

GIF har en vision om at Grønland bliver verdens mest fysisk aktive land i 2030 og lægger ud med en strategiperiode fra 2020 - 2023, hvor én af målgrupperne er voksne. Med GIF's vision følger et samfundsansvar. Fysisk aktivitet skal være en naturlig del af hverdagen - fra vugge til grav. Derfor bør fysisk aktivitet være integreret i daginstitutioner, på uddannelsesinstitutioner samt på arbejdspladser. Hvis arbejdslivet kan levere et positivt bidrag til borgernes sundhed, vil det have en positiv indflydelse på både den enkelte arbejdsplads og på hele samfundet, som herved kan få flere ressourcer.

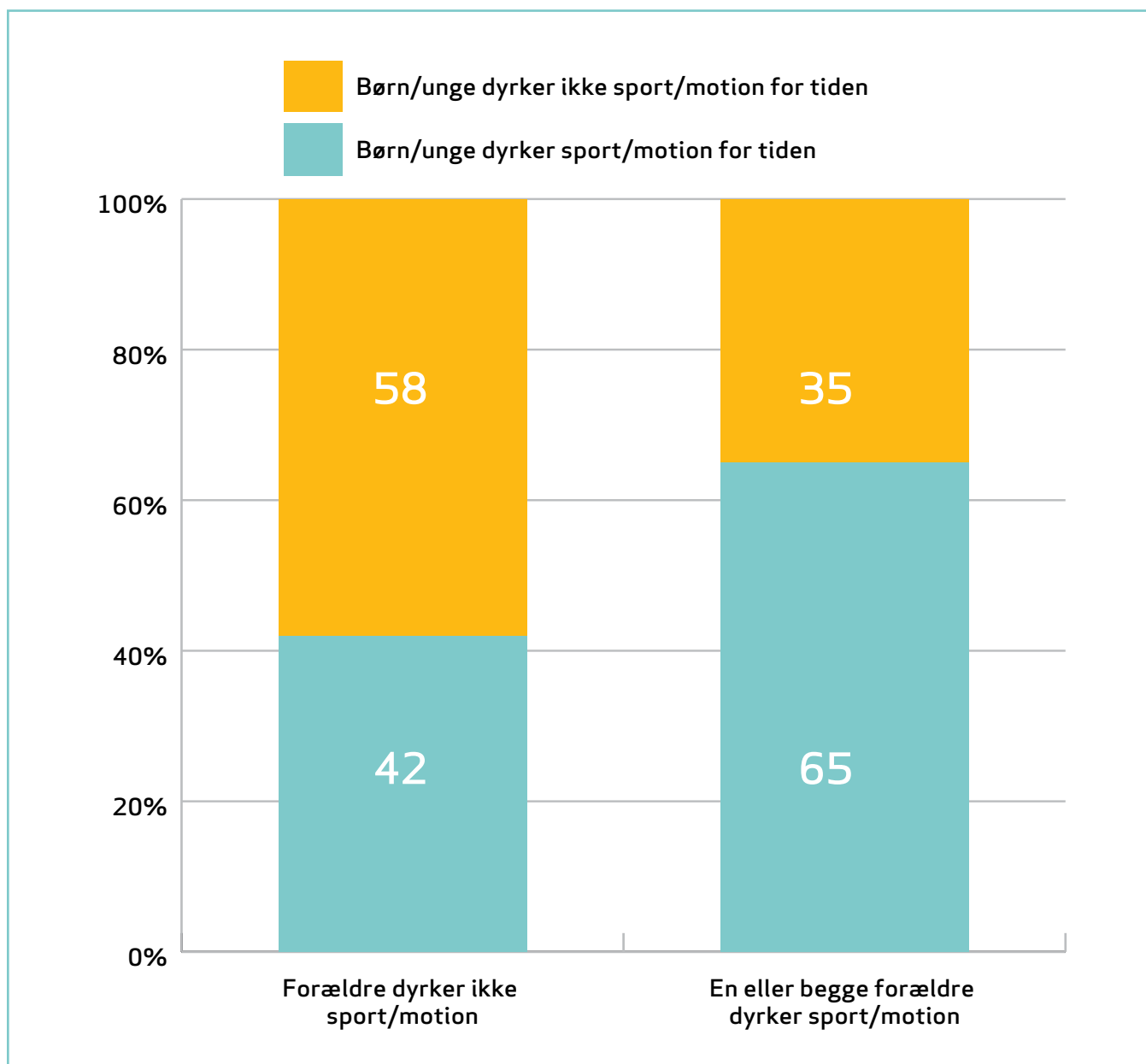
Arbejdspladsen er en oplagt arena at nå ud til den voksne målgruppe. Arbejdspladsen er det sted de voksne tilbringer en stor del af deres vågne tid, og det er ofte her der skabes sociale relationer.

Voksne er rollemodeller for børn og unge og har dermed stor indflydelse på deres livsstil og vaner. Fysisk aktivitet har ofte flere positive effekter. Fysisk aktivitet kan være med til at opbygge sociale færdigheder hos børn, øge selvværd hos både børn og voksne, skabe et positivt selvbillede hos mænd og kvinder samt forbedre livskvaliteten. Derudover er fysisk aktivitet ofte forbundet med anden positiv sundhedsadfærd som at spise sundt, og at være ikke-ryger.



En undersøgelse af grønlanderes idrætsvaner viser, at når forældre er fysisk aktive – er børnene oftest også fysisk aktive.

GIF & Idrættens Analyseinstitut



Kilde: Idrættens Analyseinstitut (og linket nedenunder)

<https://idan.dk/vidensbank/udgivelser/idraet-i-groenland/6aa2ad7c-a28b-49e3-88e2-a547011a70c9>

Forankringen af Projekt Sunde Arbejdspladser i GIF tager afsæt i den afsluttede sundhedsambassadøruddannelses indhold, som har fokus på konkrete værktøjer til at fremme sundhed og trivsel på arbejdspladsen. Her er bl.a. de sunde fællesskaber på dagsordenen sammen med fysisk aktivitet og sund kost. Derudover lægges der også stor vægt på erfaringerne fra den løbende evaluering af det 3-årige projekt, som beskrives i denne rapport og som bl.a. går på, at trivsel samt ledelsesopbakning er altafgørende i forhold til projektets bæredygtighed. Ledelsesopbakningen er især vigtig i forhold til at skabe rum, herunder tidsmæssigt og ressourcemæssigt, til den sundhedsmæssige forandring.

GIF vil udnytte fysisk aktivitets fulde potentiale og har gode forudsætninger for at videreføre sundhedsambassadøruddannelsen, da GIF har kontaktpersoner i hele landet og er tilgængelig for alle. GIF vil understøtte medarbejderes deltagelse i fysisk aktivitet og bevægelse samt bidrage til at udbrede kendskabet og interessen for fysisk aktivitet og bevægelse blandt arbejdspladsers medarbejdere.

En af GIF's mærkesager er også at styrke frivillighedskulturen og rekruttere flere frivillige til idrætten, herunder trænere holdledere samt udøvere. Hvis en arbejdsplads kan se potentialet i at give medarbejdere mulighed for at engagere sig i frivilligt arbejde i arbejdstiden, så ville der naturligvis blive rekrutteret flere frivillige til idrætten.

GIF afholder den første sundhedsambassadør-uddannelse i Ilulissat bestående af 2 moduler med start i maj og september 2021. Underviser vil være Trine Kyed fra Dansk Firmaidrætsforbund.



5. Konklusion

På baggrund af de erfaringer, vi har høstet fra Projekt Sunde Arbejdspladser, ved vi nu mere om, hvad det kræver af ledere og medarbejdere, når målet er at skabe en sund arbejdsplads med høj trivsel. Her er de vigtigste pointer:

- Der er et stort potentiale for at arbejde med at fremme trivsel og mental og fysisk sundhed gennem opbygning af sunde og inkluderende fællesskaber på arbejdspladserne. Dette vil kunne modvirke mobning og ensomhed, som vores undersøgelse viser også er udbredt på arbejdspladserne.
- Alle på arbejdspladsen har et ansvar for trivslen og sundheden på arbejdspladsen, men ledelsen har et særligt ansvar.





Ledelsens ansvar

- Synlig ledelsesopbakning
- Udstikke mål og rammer
- Støtte sundhedsambassadøren, ved evt. at sikre at sundhedsambassadøren har en makker
- Støtte medarbejderne undervejs
- Opfølgning
- Skabe en kultur omkring aktiviteterne
- Være vedholdende

Sundhedsambassadørens ansvar

- Videregive viden om sundhed
- Planlægge og fastholde sunde aktiviteter
- Være vedholdende

Medarbejdernes/kollegaernes ansvar

- Bakke op om de tiltag der igangsættes
- Deltage aktivt og med en positiv indstilling
- Være vedholdende

Implementering af tiltag kræver:

- Opbakning fra ledelse og medarbejdere
- Tid
- Ressourcer
- Helhedsorienteret tilgang. Det giver en større effekt, hvis der sættes ind med fokus på fysisk aktivitet, kost, mental sundhed o.s.v. end hvis man kun fokuserer på et emne.

Fire faktorer som fremmer implementeringen af sundhedsfremmende initiativer på arbejdspladsen:

1. At det opfattes som givtigt for den enkelte medarbejder at deltage.
2. At dem, der arbejder med at implementere initiativet, har en fleksibel tilgang til processen.
3. Graden af levedygtighed og vedholdenhed i implementeringen.
4. Kultur og struktur på den enkelte arbejdsplads.

*Vi ønsker jer rigtig
god arbejdslyst med
at fremme sundhed
og trivsel på
arbejdspladsen!*



**SE OGSÅ UDGIVELSEN:
INSPIRATIONSKATALOG TIL
SUNDE ARBEJDSPLADSER**