

NYT FRA BORGEN

ER TIDLIG PENSION KUN FOR ARNE?

6 RÅD TIL AT BLIVE PÅ TOPPEN

BLIV PÅ TOPPEN MED ET GRUNDIGT SUNDHEDSTJEK

UDBRÆNDTHED ELLER STRESS?

**HVORDAN BLIVER HJEMMEARBEJDE
GODT OG EFFEKTIVT?**

NORDIC MEDICINE A/S
Ulrikka Mikkelsen

VI KAN ALTID LÆRE AF HINANDEN

Jeg ville sådan ønske, at jeg i introduktionen til dette nummer af magasinet kunne have skrevet om, at vi nu alle var fri af Corona - og at arbejdspladserne var vendt tilbage til et normalt liv. Dog med en række gode læringspunkter fra den periode, hvor vi var nødt til at arbejde anderledes.

Det kan jeg desværre ikke. For virussen påvirker stadig vores arbejdsliv og vores fritidsliv. Vi skal huske at holde afstand. Vi skal huske at spritte af. Og så skal vi bruge mundbind i offentlig transport, gå tidligt hjem fra fest - hvis vi overhovedet skal til fest - og lade være med at samles alt for mange mennesker.

Som en konsekvens arbejder mange stadig hjemmefra, og derfor har vi i dette nummer også forsøgt at give et par gode råd til hjemmearbejdspladsen. For den garvede "hjemmearbejder" er der sikkert ikke meget nyt i dét, men der kan jo også sidde et par nybegyndere på området derude.

De garvede er i øvrigt altid velkomne til at give os et tip, som vi kan videreformidle til medlemmerne via vores Facebook- eller LinkedIn - og en artikel i magasinet, så andre kan få gavn af erfaringerne.

At lære af andre går i øvrigt igen i flere andre artikler her i magasinet. Vi har en artikel om det psykiske arbejdsmiljø. Virksomheden Come-Back fortæller om hvordan de - via nærværskonsulenter - arbejder med de mennesker, hvor stress har drevet dem helt ud af arbejdsmarkedet.

Vi har også talt med beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard og fået hans input til debatten om tidlig pension. Regeringen har jo fremlagt et forslag til tidlig pension. Et forslag som presse og opposition lidt hånligt har døbt "Arne pension", og vi har set på forslaget og stillet ministeren et par spørgsmål.

Derfor håber jeg, at alle vil sætte sig i ro og mag og læse magasinet og måske lære noget og lade sig inspirere og lære noget videre til andre. Herudover arbejder vi pt. på etableringen af koncept for en webinar-række med oplæg fra medlemmer og eksperter henover vinteren.

*Vi kan altid lære af hinanden. Det er faktisk et af for-
eningens formål. I disse tider,
hvor vi ikke kan mødes, skal
vi muligvis finde andre må-
der at lære af hinanden på,
og vi skal have større tålmo-
dighed overfor de budskaber,
vi bliver præsenteret for."*

Vores sociale medier er altid åbne for kommentarer. Det personlige møde kan vi forhåbentlig få til vores årskonference den 12. -14. april 2021, hvor jeg glæder mig til at møde mange af jer!

*Charlotte Breinholt,
formand*

INDHOLD

SIDE 4
**ER TIDLIG PENSION
KUN FOR ARNE?**

SIDE 6
UDBRÆNDTHED ELLER STRESS?

SIDE 8
**BLIV PÅ TOPPEN MED ET
GRUNDIGT SUNDHEDSTJEK**

SIDE 12
**TIPS TIL INDRETNING AF
HJEMMEARBEJDSPLADSEN**

Udgivet september2020 af
ArbejdsMiljøNET

**ANSVARSHAVENDE
REDAKTØR**
Charlotte Breinholt

**STRATEGI, KONCEPT,
DESIGN OG TEKST**
Lindskov Communication

I REDAKTIONEN
Charlotte Breinholt, Stig
Holm, Catrine Eisenreich, Lars
Lindskov, Mia Tang, Lasse
Bork Schmidt, Camilla Piper
Rafaelsen, Sandra Nielsen,
Rikke Bondesen, Christopher
Luthra, Thomas Sønderskov
Hansen, Louise Wolff, Marlene
Staugaard

ANNONCESALG
Lindskov Communication
Tlf.: 70 26 19 79
Mail: marketing@lindskov.com

OPLAG
700

SIDE 14
**GLADE KOLLEGER AFHÆNGER AF
SIKRE ARBEJDSFORHOLD - OG DIG!**

SIDE 16
**HVORDAN BLIVER HJEMMEARBEJDE
GODT OG EFFEKTIVT?**

SIDE 18
NYT FRA BORGEN

SIDE 22
**NÆRVÆRSKONSULENTER FANGER
STRESS, FØR DET BLIVER
SYGEFRAVÆR**

SIDE 25
6 RÅD TIL AT BLIVE PÅ TOPPEN

ER TIDLIG PENSION KUN FOR ARNE?

Af Lasse Bork Schmidt

I slutningen af august fremlagde regeringen et udspil til tidlig pension for folk med lange og hårde arbejdsliv. Udspillet var længe ventet, fordi det var en af regeringens mærkesager ved valget i 2019

Med billeder af bryggeriarbejderen Arne på reklamerne blev pension til nedslidte det største valgløfte ved folketingsvalget 2019. I pressen – og blandt oppositionen – er udspillet derfor blevet kaldt "Arne-pension", og både blandt politikere og journalister har udspillet været længe ventet, fordi det er afgørende for Mette Frederiksens regering at kunne levere varen på det største valgløfte. Faktisk så afgørende, at det er vurderingen på Christiansborg, at det kan udløse et valg, hvis der ikke kan skabes et flertal for en eller anden form for tidlig pension.

FRA VALGLØFTE TIL LOVFORSLAG

Siden valgkampen har retorikken om forslaget skiftet lidt karakter. I valget hed det sig, at pensionen skulle være til alle nedslidte. Nu er det blevet til "tidlig pension for folk med lange og hårde arbejdsliv". Der er en forskel i det. For i realiteten kan nogen jo være nedslidte efter 20 år på arbejdsmarkedet, mens andre uden problemer kan holde 50 år. Det afhænger både af medfødt fysik, arbejdets karakter og en række personlige forhold.

Samtidig var valgløftet dog også, at det skulle være nemt og objektivt at få tildelt den nye pension. Og det løfte kolliderede med begrebet "nedslidt" – for hvordan vurderer man præcis det? Er det personens eget udsagn, der skal tages for gode varer? Eller er det en læges? Og man kan jo godt være nedslidt i forhold til én type arbejde – men i stand til at varetage et andet.

Beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard udlægger det således overfor Arbejds miljøNet:

- Vi har lagt vægt på, at man ikke skal møde op hos kommunen for at bevise, at kroppen er ved at være slidt ned. Det er hverken sagsbehandlernes eller lægens vurdering, der skal afgøre retten til tidlig pension, men objektive kriterier, som gøres op, når man fylder 61 år, så man trygt ved, hvor man står. På den måde får vi et mere retfærdigt pensionssystem.

Den nye pension altså skulle være enkel at gå til. Ellers ville den blot være en kopi af de eksisterende ordninger, som kræver flere lægeerklæringer, arbejdsprøvnings, omskolinger og et hav af samtaler med kommunen.

DET KONKRETE INDHOLD

Regeringens model kom derfor til at være baseret alene på et objektivt kriterie: Hvor længe har du været på arbejdsmarkedet?

Har du som 61-årig været på arbejdsmarkedet i 44 år, får du ret til at gå på pension op til tre år før folkepensionsalderen, mens 42 og 43 år på arbejds-

markedet giver ret til at gå fra et eller to år før folkepensionsalderen.

Som beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard siger:

- Lige nu har danskere samme pensionsalder, uanset hvornår man er startet på arbejdsmarkedet og uanset hvilket arbejdsliv, man har haft. Og det synes vi ikke er retfærdigt. Derfor skal de, der er kommet tidligt ind på arbejdsmarkedet og haft mange år med ofte fysisk hårdt arbejde, fremover kunne trække sig tilbage, inden smerterne bliver for stærke eller arbejdslivet for hårdt.

Det skal bemærkes, at folkepensionsalderen er i dag 66 år – men stiger løbende over de kommende år, så den i 2035 vil være 69 år.

Den tidlige pension udløser 13.550 kroner om måneden før skat. Det beløb nedsættes, hvis man har en pensionsformue på over to millioner kroner, men kan suppleres med udbetalinger fra egen pensionsopsparing, uden at ydelsen sættes ned. Derudover må man arbejde og tjene op til 24.000 kroner om året (før skat) uden nedsættelse.

Det er regeringens vurdering, at cirka 38.000 personer får en ret til den tidlige pension i 2022. Heraf skønnes det, at 22.000 af dem vil benytte sig af retten. Men blot 6.000 personer vil komme direkte fra beskæftigelse, mens resten allerede er på efterløn eller andre overførselsindkomster. På længere sigt, i takt med at efterlønnen udfases, ventes syv ud af ti at komme fra beskæftigelse.

Prisen er cirka tre milliarder kroner årligt.

Regningen finansieres i første omgang via det økonomiske råderum, men fra 2023 via tilbagerulning af tidligere skattelettelser og en ny skat på den finansielle sektor. Det har beskæftigelsesministeren det fint med:

- Helt grundlæggende skal retten til tidlig pension skabe større retfærdighed i vores pensionssystem.

Lige nu har danskere samme pensionsalder, uanset hvornår man er startet på arbejdsmarkedet, og uanset hvilket arbejdsliv man har haft. Og det synes vi ikke er retfærdigt. Derfor skal de, der er kommet tidligt ind på arbejdsmarkedet og har haft mange år med ofte fysisk hårdt arbejde, fremover kunne trække sig tilbage, inden smerterne bliver for stærke eller arbejdslivet for hårdt."

Peter Hummelgaard,
Beskæftigelsesminister

IKKE KUN FOR ARNE

Alt i alt er retten til tidlig pension ikke kun for "Arne". Den er for alle – om end kun for få – der har været længe på arbejdsmarkedet, uanset om de er nedslidte eller ej. Og den skal ses i sammenhæng med en stigende folkepensionsalder. Det helt store spørgsmål er derfor hvor mange, der vil benytte sig af den?

Oppositionen er kritisk. Men meget af kritikken går i virkeligheden på, at man ikke rigtig tror, at den nye pension vil gøre en forskel. Derfor kommer regeringen nok igennem med det meste af forslaget. Tre milliarder er i virkeligheden billigt for noget, der måske virker og i hvert fald er ret uskadeligt.





UDBRÆNDTHED ELLER STRESS?

Af Camilla Piper Rafaelsen

En kollega møder fuldstændig kvæstet på arbejde, selvom vedkommende har sovet de anbefalede otte timer. En anden har måske svært ved at klare hverdagens udfordringer og kan ikke glæde sig i hverdagen.

Kender man nogen med disse symptomer, er der stor sandsynlighed for, at vedkommende enten lider af stress eller udbændthed.

Udbændthed og stress giver ofte de samme symptomer, men er to meget forskellige diagnoser. Stress er en kropstilstand, der ofte forbedres ved at holde kroppen i ro i en periode, hvori mod udbændthed ikke forsvinder ved ro - her skal andre midler i brug.

Ved udbændthed er der både fysisk, følelsesmæssig og mental træthed. Ofte udvikler udbændthed sig gennem en længerevarende og krævende arbejdsituation, hvor det at tage vare på sig selv og lytte til sin krop bliver nedprioriteret.

Man er i risikogruppe for at blive udbændt, hvis man:

- identificerer sig for meget med arbejdet
- ikke har en optimal balance mellem arbejde og privatliv
- forsøger at være der for alle i alle givne situationer
- arbejder inden for typiske servicefag som sundhedsvæsenet, uddannelsesverdenen, i politiet eller med rådgivning.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Føler man sig udbændt, er det vigtigt, at man kontakter sin læge, der skal identificere, om man lider af udbændthed eller depression.

I stedet for at nå så langt ud, bør man lære at sætte grænser, tage sig tid til pauser og lytte til kroppens signaler. Derudover kan en halv times regelmæssig motion være med at forebygge udbændthed.

ARBEJDSMILJØKURSER

- » Lovpligtige kurser – dem for alle eller indenfor udvalgte brancher
- » Kurser på nettet
- » Flere typer kurser på engelsk
- » Kurser for koordinatører indenfor bygge og anlæg
- » Firmakurser – hvis I vil være sammen
- » Suppleringskurser når I vil have mere viden
- » Flere typer kurser på engelsk

Se mere
og tilmeld dig på
dakurser.dk



DA arbejdsmiljøuddannelse
Vester Voldgade 113
1552 København V
Tlf. 33 38 90 00
mail@dakurser.dk
dakurser.dk



BLIV PÅ TOPPEN MED ET GRUNDIGT SUNDHEDSTJEK

Af *Catrine Eisenreich*

Ligesom topatleter stiller ledere og præstationsorienterede nøglemedarbejdere ofte meget høje krav til deres indsatser og resultater. Den ekstra drivkraft og ofte ekstraordinære høje stresstærskel medfører ofte en forhøjet risiko for livsstilssygdomme som blodpropper og udbrændthed. Et dansk sundhedshus er klar med et nyt koncept, der tager afsæt i valide laboratorieprøver og analyser af det enkelte menneske – og giver sparring og værktøjer til at blive på toppen – eller komme tilbage på den

Sund og rask mand med fuld fart på karrieren og styr på familielivet får en blodprop og dør. Det virker ubegribeligt. For manden levede jo sundt. Ikke desto mindre er det en velkendt historie hos en del danskere. Det fortæller direktør Ulrikka Mikkelsen fra sundhedshuset Nordic Medicine Inst. (NMI), der har udviklet et koncept, som tager afsæt i evidensbaseret forskning samt undersøgelser og prøver fra det enkelte menneske.

En af de store danske undersøgelser, som har indgået som inspiration til etablering af Nordic Medicine Inst. er Østerbrounderøgelsen, hvor forskere fra 1976 fulgte knap 20.000 gennem 30 år. Undersøgelsen blev offentliggjort i 2015 og viser, at blandt de 8882 raske deltagere (3714 mænd og 5168 kvinder) kan man se, at udbrændthed er den hyppigste årsag til, at raske mænd i alderen 40-60 år får blodpropper og den anden hyppigste årsag til blodpropper

hos raske kvinder kun overgået af rygning.

- Mange studier har gennem flere end 50 år vist, at forhøjet blodtryk, rygning, højt kolesterol, overvægt og mangel på motion øger risikoen for blodpropper. Det interessante ved Østerbrounderøgelsen var, at den også påviste betydningen mellem både de traditionelle og de psykosociale risikofaktorer, siger Ulrikka Mikkelsen, der oprindeligt er uddannet idrætsfysioterapeut og igennem 15 år har arbejdet med mange karriekvinder og mænd, som har følt sig meget trætte og udbrændte i en alt for tidlig alder – ofte som følge af det naturlige pres på hjemmefronten kombineret med et ønske om at gøre karriere.

Der er meget international forskning og et stort metodeapparat, vi ikke bruger i Danmark, og det er synd. Ved at foretage mere dybdegående analyser af blod og celler kan vi få et bedre indblik i, hvordan cellerne har det – og hvor der er brug for at sætte ind lang tid før, der opstår en alvorlig kroniske tilstand og sygdom.”

Ulrikka Mikkelsen,
Direktør, Nordic Medicine Inst.

I NMI har Ulrikka Mikkelsen samlet et team, der består af speciallæger, funktional medicinere, idrætsfysioterapeuter, erhvervscoaches og andre behandlere. Fælles for dem er, at de har mange års erfaring og en holistisk og evidensbaseret tilgang til sundhedstjekket, der både skal adressere det fysiske og mentale niveau, være på toppen, leve et langt liv uden sygdom og samtidig have overskud til nydelse sammen med dem, man elsker.

MERE INTERNATIONAL INSPIRATION

Ulrikka Mikkelsen påpeger vigtigheden af at inddrage studier, undersøgelser og analysemetoder fra udlandet i højere omfang i det danske sundhedsvæsen, end det sker i dag.

- Der er meget international forskning og et stort metodeapparat, vi ikke bruger i Danmark, og det er synd. For ved at afskære os fra de mere avancerede laboratorietest og undersøgelser, som man anvender i udlandet, kommer vi til at mangle en række informationer i rådgivningen af det menneske, der oplever en eller flere udfordringer. Ved at foretage mere dybdegående analyser af blod og celler kan vi få et bedre indblik i, hvordan cellerne har det – og hvor der er brug for at sætte ind lang tid før, der opstår en alvorlig kroniske tilstand og sygdom, siger hun.

Hertil nævner hun, at man aldrig bliver mere rask, end ens celler er. Og at der en god portion sandhed i det gamle ordsprog "Du er, hvad du spiser" og ikke mindst "du er, hvad du optager".

- Vi har et godt samarbejde med det etablerede sundhedsvæsen i Danmark, men sundhedsvæsenet i udlandet er på nogle områder mere avanceret inden for bl.a. laboratorieteknologi. Hos NMI sender vi

derfor blod-, spyt- og urinprøver til udenlandske laboratorier, der har langt mere avancerede analyseapparater og metoder til rådighed end det danske sundhedsvæsen. Her testes prøverne for alt fra vitaminer, affaldsstoffer, allergener, inflammation og celleenergiomsætning i kroppen. Vi får derfor adgang til et detaljeniveau, som har været hidtil ukendt i Danmark, der gør, at vi kan rådgive på mikroniveau og ikke kun på makroniveau, understreger Ulrikka Mikkelsen.

65,5 % LIDER AF EN KRONISK LIDELSE

Ifølge direktøren er der i den grad behov for NMIs sundhedstjek. Aalborg Universitet har foretaget Danmarks hidtil største studie i kroniske sygdomme. Undersøgelsen viser, at to ud af tre danskere over 16 år har en kronisk lidelse. Groft set kan sundhedshusets koncept derfor siges at være interessant for størstedelen af danskerne. Det er det på sin vis også, fortæller Ulrikka Mikkelsen.

- Kroniske sygdomme, udmattelse og udbrændthed kan ramme alle erhvervs- og aldersgrupper, og alle har i bund og grund godt af et grundlæggende sundhedstjek. Min men erfaring er, at udbrændthed og dertilhørende kroniske lidelser ofte rammer mennesker, der



er meget engagerede i deres arbejde, stiller høje krav til sig selv og klarer store arbejdsmæssige belastninger gennem lang tid, siger Ulrikka Mikkelsen.

Især ressourcestærke mennesker med en ekstraordinær stresstærskel, der er vant til at præstere maksimalt og ikke altid er så gode til at prioritere sig selv, har derfor godt af at få både sundhedstjek, individuel rådgivning og konkrete værktøjer, der passer til den enkelte.

– Denne type mennesker stopper ikke, selvom de er stressede, selvom det gør ondt, selvom de er trætte – og selvom alle kroppens signaler giver indikation på, at der er noget galt. De stopper ofte først, når sammenbruddet eller blodproppen kommer. Derfor er det vigtigt at gribe ind, før det er for sent, påpeger Ulrikka Mikkelsen.

Hun fortæller, at ejerledere ofte er mere hårdt ramt, idet de både har mange kasketter på og meget ansvar. Ledere i større virksomheder har naturligvis samme ansvar og forpligtelser, men her er ofte en organisati-

Ejerlederne er mere hårdt ramt, idet de både har mange kasketter på og meget ansvar. Ledere i større virksomheder har naturligvis samme ansvar og forpligtelser, men her er ofte en organisation, der fungerer, og som kan aflaste i peakperioder.”

Ulrikka Mikkelsen,
Direktør, Nordic Medicine Inst.

on, der fungerer, og som kan aflaste i peakperioder. Uanset hvad handler det dog om at lære dem at række ud efter hjælp og have de rigtige sundhedsløsninger på hylderne.

– Jo bedre vi er til at lede os selv og kender vores egen unikke sundhedsskabelon, desto lettere er det at være tydelig overfor os selv, vores leder og omgivelser om, hvad der skal til for at være den absolutte bedste udgave af os

selv: Fysisk stærk, mental skarp og psykisk i balance.

DÅRLIG SØVN ER LIVSFARLIG

Ved spørgsmål til typiske udfordringer, som patienterne hos NMI har, er svaret klart. Ordentlig og dyb søvn er et stort problem for rigtig mange. En tendens, der også ses i statistikkerne. Ifølge en undersøgelse, Megafon har foretaget for Politiken, har 60 procent af befolkningen inden for de seneste 14 dage været generet af søvnproblemer i mindre eller større grad. Og knap en tredjedel svarer, at de generelt ikke sover nok om natten.

– Man har det bedst og performer bedst, når man sover godt. Selv en enkelt nat uden ordentlig søvn har betydning for ens velbefindende dagen derpå, for eksempel husker man dårligere, er mere irriteret, ligesom man har svært ved at forstå og lære nye ting og informationer, fremhæver Ulrikka Mikkelsen og understreger samtidig, at dårlig søvn derfor er helt afgørende at få styr på.

Søvnen fungerer ligesom en vaskema-

skine for hjernen, og konstant dårligt søvnmønster kan øge risikoen for overvægt, udmattelse, stress og livsstilssygdomme. Især den dybe søvn er afgørende for regenerering af vitale organer, hjernen og nervesystemet.

– Længere tids mangel på dyb søvn kan resultere i et forhøjet kortisolniveau, som kan forlænge sårheling, øge infektionsrisikoen, inflammationsniveauet og føre til dårlig regulering af hjerterytme og forhøjet blodtryk. Derfor er vores søvnrestitutionsniveau også noget, vi tester for og hjælper på plads, hvis det ikke ligger optimalt, idet det er nødvendigt for at præstere maksimalt og have det godt, fremhæver Ulrikka Mikkelsen.

DEN PERFEKTE TID

Hun fremhæver samtidig vigtigheden af at have den perfekte tid for sig selv, og at især folk, der har meget om ørerne, er gode til at glemme sig selv. Men her må man ikke gå på kompromis, uanset hvor meget man brænder for det, man er involveret i.

– Man vælter på et tidspunkt, hvis ikke man prioriterer tid til sig selv og med dem, man elsker. Vi gør derfor meget ud af at finde frem til det enkle menneskes ”perfekte” livssammensætning. Dér, hvor de føler glæde, drive og overskud både karrieremæssigt og i privatlivet. Work/life balance er afgørende for et langt og lykkeligt liv, og det betyder også at prioritere tid til sig selv. Det vigtigste er at blive afklaret med, hvornår man finder ro, kobler af og har tid til at være der for sig selv. Det betyder meget mere, end man tror og er vigtigt at prioritere, understreger Ulrikka Mikkelsen.

Netop den perfekte tid er derfor også et af de elementer, som NMI sammen med deres klienter forsøger at finde frem til. Når sundhedshuset har en fuldstændig sundhedsrapport med overblik over kroppen og psykens tilstand samt den enkeltes hverdag, udfordringer og præferencer, udarbejder de forskellige programmer til klienten. Dels et døgnhjul til en normalperiode og dels et døgnhjul til,



når de går ind i en peakperiode eller skal præstere ekstraordinært godt. Herudover indeholder program og planer naturligvis også anbefalinger til særlige kosttilskud, ernæring, bevægelse, søvn samt glæde og nydelse.

Man vælter på et tidspunkt, hvis ikke man prioriterer tid til sig selv. Vi gør derfor meget ud af at finde frem til det enkle menneskes ”perfekte” livssammensætning. Det betyder meget mere, end man tror og er vigtigt at prioritere.”

Ulrikka Mikkelsen,
Direktør, Nordic Medicine Inst.

FRA SUNDHEDSTJEK TIL RASKHEDSTJEK

Ifølge Ulrikka Mikkelsen er der især behov for sundhedstjek og anbefalinger, der går mere i dybden end det etablerede sundhedsvæsen, idet de fleste mennesker først begynder at kigge indad, når blodproppen eller en kronisk lidelse har ramt dem.

– Som regel skal man altså selv rammes, før det går op for en, at

man skal passe bedre på sig selv. Derfor er det hamrende vigtigt ikke kun at forstå, hvad man kan gøre for at undgå såvel blodpropper, udbrændthed og livsstilssygdomme, men også hvad der skal til for at kunne blive ved med at performe på det niveau, man ønsker uden at brænde ud, siger Ulrikka Mikkelsen og fortsætter:

– Man kan gøre en kæmpe forskel med forebyggelse og ved løbende at tjekke både krop og psyke og anvende de anbefalinger og redskaber, man får. I det offentlige kalder man det et sundhedstjek, men hos os burde det hedde et raskhedstjek. For vi sørger for, man bliver endnu mere rask og kan leve længere uden skavanker.



TIPS TIL INDRETNING AF HJEMME-ARBEJDSPLADSEN



Af Thomas Sønderkov Hansen

Selvom det på et tidspunkt så ud til, at COVID-19 epidemiens hærgen ikke ville blive så langtrukken alligevel, er mange restriktioner desværre kommet tilbage med anden bølge af virussen. Derfor er navnlig kontoransatte over hele landet endnu engang på vej tilbage til hjemmearbejdspladsen, og vi har derfor her samlet en række tips til, hvordan man bedst indretter hjemmearbejdspladsen

Coronakrisen har vendt op og ned på mange dele af vores liv. Et af stederne, hvor krisen har haft stor indvirkning er i arbejdslivet. Efter restriktioner om hvor mange og hvor tæt, vi må være, forekommer hjemmearbejde nemlig oftere end før.

Arbejder man mere hjemmefra end to gange om ugen, er det meget vigtigt, at du har en ordentlig arbejdsplads at arbejde ved.

At sidde sammenkrøbet i sofaen med en bærbar på lårene, er nemlig ikke nogen særlig god idé.

Dårlige arbejdsstillinger kan for eksempel give rygskeer og trætte muskler og led.

Der er dog gode nyheder, for det behøver faktisk ikke være en dyr fornøjelse at indrette arbejdspladsen derhjemme.

Ifølge Videnscenter for Arbejds miljø er det langt vigtigere, at der er muligheder for variationer i arbejdsstillingerne, end at kontormøblerne er dyre og specialdesignede.

Det vigtigste er, at hjemmearbejdspladsen lever op til kravene om ergonomi og arbejdsro.

Vi har her samlet de bedste tips til, hvordan man indretter hjemmearbejdspladsen bedst muligt.

MULIGHED FOR ARBEJDSRO

Har man mulighed for det, bør man placere sin arbejdsplads i et rum, hvor man kan lukke døren.

Det er naturligvis, fordi muligheden for arbejdsro er større, såfremt der er andre i husstanden, der er hjemme, mens man skal arbejde, fordi man på den måde kan undgå forstyrrelser og mulig larm.

Psykisk er det dog også en fordel at kunne lukke døren efter sig, fordi man på den måde "går på" arbejde, og dermed også "går fra" arbejde og nemmere lægger arbejdet fra sig, når man er færdig med arbejdsdagen.

KREATIV, NÅR MAN INDRETTER

Et andet vigtigt element ved indretningen af hjemmearbejdspladsen er, at man tænker ergonomi ind, mens man indretter. Her kan det betale sig at tænke kreativt.

Er stolen ikke høj nok, kan man finde en pude at sidde på, så man sidder

godt nok. Er bordet for lavt, kan man bruge bøger til at hæve højden på bordet, så det passer. Et arbejdsbord skal nemlig være omkring albuehøjde.

VED ARBEJDE VED BÆRBAR

Skal man arbejde ved bærbar computer, er det også vigtigt, at man bruger et eksternt tastatur og mus. På den måde kan man nemlig få skærmen op i ordentlig arbejds højde. Her kan man igen ribbe bogreolen for bøger at lægge under computeren, så skærmen kommer op i en god arbejds højde, og man undgår at overbelaste nakken, mens man kigger på skærmen.

VIGTIGHEDEN AF AT VARIERE

Når man har indrettet kontoret, er det vigtigt, at man ikke glemmer stadig at variere sine arbejdsstillinger.

Ligegyldigt om man arbejder hjemme eller sidder på kontoret, er det et af de

vigtigste råd at variere sin arbejdsstilling i løbet af dagen og holde små pauser, hvor man kommer op og stå og går lidt rundt.

Har man mange telefonmøder i løbet af arbejdsdagen, kan det betale sig at bruge et headset, så man dels kan bruge tiden på at gå lidt rundt, mens man taler, dels også undgår at holde den samme stilling i nakken for længe.



Arbejds metoderne bliver ændret, og det skal medarbejderne også vide. Hold god kontakt, opdater og kommuniker på en klar og tydelig måde.



GLADE KOLLEGER AFHÆNGER AF SIKRE ARBEJDSFORHOLD - OG DIG!

Af Mia Tang

Et sundt og sikkert arbejdsmiljø er afgørende for vores velbefindende og arbejdsglæde. Med stigende pensionsalder er det derfor vigtigere end nogensinde at sætte fokus på det sikre og gode arbejdsmiljø, hvis vi skal være klar til de mange år på arbejdsmarkedet uden at blive udbrændte

Kender du en, der er gået ned med stress, har mistet motivationen eller er blevet sygemeldt på grund af smerter i

kroppen? Eller har det ramt dig selv og gjort dit arbejdsliv til en byrde?

Vi taler i Danmark rigtig meget om forebyggelse og arbejdsmiljø, og enhver leder ved, at trivsel og korrekte forhold på arbejdspladsen skaber bedre resultater. Men hvorfor sker der fortsat ulykker på arbejdspladsen, og hvorfor ender så mange af os så alligevel med at blive udbrændte?

– Det er et godt spørgsmål, siger Charlotte Breinholt, der er formand for det landsdækkende Arbejds miljøNet, hvis medlemmer er arbejdsmiljøansvarlige i store og mellemstore virksomheder.

– Men når man skræller alt af, vil et godt eller dårligt arbejdsmiljø ofte

stå og falde med enkeltpersoner, og det er derfor, vi er nødt til at blive ved med at tale om både det personlige og det fælles ansvar, siger hun.

Men når man skræller alt af, så vil et godt eller dårligt arbejdsmiljø ofte stå og falde med enkeltpersoner, og det er derfor, vi er nødt til at blive ved med at tale om både det personlige og det fælles ansvar.”

Charlotte Breinholt,
Formand

MODET TIL AT REAGERE

Forskellige faggrupper har selvfølgelig forskellige behov, men der er en rød tråd – nemlig viljen, evnen og – ikke mindst – modet til at reagere på de ting, der ikke fungerer, eller som udgør en risiko. I virksomheder er god omsætning pejlemærket, og det at have travlt kan sagtens være sjovt og givende, fordi man føler, at man er med til at skabe succes.

Men arbejdspresset kan også køre medarbejderne i knæ, hvilket både ledere og medarbejdere ofte er for langsomme til at reagere på.

- Der er utrolig meget stolthed på spil, når en medarbejders ressourcer begynder at slippe op. Vi er generelt ekstremt pligttopfyldende, og mange bryder sig ikke om at måtte kapitulere og vise svaghed overfor andre. Det gælder i høj grad også for lederne, så når vi taler om et godt arbejdsmiljø, er det at kunne tale åbent om tingene på alle niveauer af virksomheden meget afgørende, siger Charlotte Breinholt og understreger, at det ikke kun er det psykiske, men også det fysiske arbejdsmiljø, der skal drøftes, så ulykker eller skader som følge af kemi, ergonomi eller andet undgås.

UD AF BOKSEN

Men den proaktive kultur med fokus på både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø kommer ikke af sig selv. Mange virksomheder gør en stor indsats for at skabe et godt arbejdsmiljø – både i forhold til sikkerhed og arbejdsglæde, men gode initiativer kan let drukne i en hverdag fuld af drift og krav, og – hvad gør man så?

- Der er en række ting, som er vigtige. Det styrker naturligvis indsatsen med udpegede arbejdsmiljøansvarlige, men jo mere også resten af organisationen ved om arbejdsmiljø og overvejelserne bag, jo bedre. Vi har i vores netværk stor glæde af den faglige sparring, vi kan give hinanden, men vi vil også utrolig gerne give viden og inspiration videre til andre medarbejdere. Mange ledere er qua deres job sat i spidsen



for at skabe et godt arbejdsmiljø, men det kan i praksis kræve, at de styrker deres kompetencer, siger Charlotte Breinholt.

Der er utrolig meget stolthed på spil, når en medarbejders ressourcer begynder at slippe op. Vi er generelt ekstremt pligttopfyldende, og mange bryder sig ikke om at måtte kapitulere og vise svaghed overfor andre. Det gælder i høj grad også for lederne, så når vi taler om et godt arbejdsmiljø, er det at kunne tale åbent om tingene på alle niveauer af virksomheden meget afgørende.”

Charlotte Breinholt,
Formand

Et nyt blik på arbejdsmiljøindsatsen kræver en stærk strategi, men ifølge Charlotte Breinholt er indsatsen det hele værd.

- Hvis man skal kunne ændre noget, skal man kunne lægge en strategi og forstå både medarbejdernes og ledernes situation. Men når

det så lykkes, og man er med til at give sine kolleger en bedre hverdag, giver det bare den største arbejdsglæde også for én selv rent personligt. Glade kolleger under sikre arbejdsforhold afhænger af dig, siger Charlotte Breinholt med et stort smil.



Charlotte Breinholt,
Formand, Arbejds miljø

HVORDAN BLIVER HJEMMEARBEJDE GODT OG EFFEKTIVT?

Af Lasse Bork Schmidt

I skyggen af Corona er mange af os blevet nødt til at arbejde mere hjemmefra. Hos nogle har det været en succes fra start. Hos andre har det gjort tingene besværlige og har fået privat- og arbejdsliv til at flyde sammen og gået ud over enten privatlivet eller produktiviteten

I Arbejds miljøNet har vi samlet mange af erfaringerne op for at se, om vi kan give de gode råd, der kan gøre hjemmearbejdslivet lettere.

Når vi taler praktik, gælder følgende i forhold til arbejdsmiljøloven:

- Der er tale om hjemmearbejde, når man i gennemsnit arbejder hjemme mindre end en dag om ugen. Her gælder arbejdsmiljøloven ikke.
- Har du en hjemmearbejdsplads og arbejder hjemme mere end en dag om ugen i gennemsnit, gælder arbejdsmiljølovgivningen til gengæld.

Arbejds miljøloven skal overholdes, hvis du i gennemsnit arbejder hjemme mere end én dag om ugen. Og det har rigtig mange gjort under coronaen.

Arbejdstilsynet kan naturligvis ikke håndhæve reglerne i private hjem.

Derfor er den første og vigtigste opfordring, at ledere og medarbejdere finder gode, praktiske og arbejdsmiljømæssigt forsvarlige løsninger i fællesskab.

GODE RÅD

Alt er individuelt. Og hvad der virker for den ene, er måske stressende for den anden. Alligevel har vi her forsøgt at samle nogle af de råd, vi er stødt på, og som måske kan virke for dig.

1. LAV EN "ARBEJDSPLADS"

Hvis du hører til dem, som på forhånd har haft en aftale om hjemmearbejde, så har du det måske allerede, men ellers kan det være en god idé at etablere et fast sted, hvor du arbejder. Og som gerne er et andet sted end spise- eller sofaborde, som du senere skal til at rydde for computer og papir.

Mange oplever, at det er rart at have ét sted til arbejde og andre steder til privatlivet. Og så undgår du også nemmere, at der er papirer, der forsvinder.



2. STRUKTUR

Men hjemmekontoret kan også passes i en badekåbe, tøfler og morgenhår, og det er måske ikke nødvendigvis den bedste idé.

Mange har rapporteret tilbage, at de har haft behov for struktur. Altså at komme op og i bad og få struktureret dagen. Hvornår arbejdes der, og hvornår holdes der fri. Det behøver ikke nødvendigvis at være samme rutiner som på arbejdspladsen. Hvis det kan lade sig gøre, og det fungerer bedre på hjemmearbejdspladsen at lave om på tiderne, så gør endelig det.

På en hjemmearbejdsplads kan det være helt ok at holde "siesta" fra kl. 12-14 og så indhente de timer på et andet tidspunkt. Flexibilitet er en af de fordele, hjemmearbejde giver.

De fleste af os er jo vant til, at når vækkeuret ringer, skal vi op, i bad, have morgenmad, tøj på og ud ad døren. Hjemmearbejde fordrer ikke så meget transport, så de fleste har sikkert kunnet

sove lidt længere og alligevel være "på kontoret" til normal tid. Det er også fint nok.

3. STYR PÅ TEKNIKKEN

Intet er mere frustrerende end at skulle bruge arbejdsdagen på at kæmpe med teknik, som forsinket eller forhindrer dig i at udføre dit arbejde. Derfor er det vigtigt, at du får talt med din arbejdsplads om, at du får de værktøjer, som du har brug for.

Det vigtigste er, at du har en ordentlig internetforbindelse, har du brug for en printer eller en scanner, bør du også have det. Og softwaren skal naturligvis også være på plads, så du kan deltage i onlinemøder uden problemer.

4. DIGITALE VÆRKTØJER OG KORTERE MØDER

Brug de digitale værktøjer, men vær bevidst om, at det er en anden mødeform. Struktur og fast dagsorden er altid en god idé til møder, men det

er endnu mere vigtigt, når det foregår digitalt. Og så er det kun fint, hvis møderne bliver kortere. Mødedeltagerne mister nemmere koncentrationen, når de sidder bag en skærm.

5. TORSDAGSKAGE OG FREDAGS-ØL ER SVÆRT

På mange arbejdspladser fejres godt arbejde og succeser måske med en gang kage eller en øl fredag. Det giver et boost, at succeser fejres, og at der uddeles coronavenlige highfives.

Derfor kan det være en god idé at sørge for, at der opmuntres per mail eller chat.

6. TAL OFTERE SAMMEN

Netop når vi ikke ses på kontoret, så er det vigtigt at huske at få talt endnu mere med hinanden. Hvor den sociale kontakt på kontoret ofte kan klares med et hurtigt nik og en enkelt kommentar, så er der ofte behov for lige at følge op og høre, hvordan det går, når vi ikke lige ses hver dag.

7. TYDELIGHED I KOMMUNIKATIONEN

Når man ikke sidder over for hinanden – eller endda i samme bygning – er det endnu vigtigere end normalt, at man er tydelig i sin kommunikation. Både når du skriver mails, sms'er eller taler i telefon.

Skriftlig kommunikation har begrænsninger i forhold til udtryksformen, og når vi ikke kan se ansigtet på den person, der kommunikerer, er det nemt at misforstå en besked. Dét som måske er humor for den ene, kan på skrift blive opfattet som en fornærmelse af den anden – hvor et blik på ansigtet ville have afsløret, at det var humor.

Det gælder naturligvis også over for kunder, men der er de fleste nok i højere grad vant til at være mere formelle. Kolleger er vi måske mere vant til at tale med. Nu skal vi pludselig til at skrive sammen. Det kan give misforståelser.

NYT FRA BORGEN

Af Mia Tang

Blæsten går frisk over Slotsholmens vande... Møderne i salen er endnu ikke genoptaget, men Finansloven banker på døren, og da den ubudne gæst Corona endnu ikke er gået, bliver der både kigget dybt i sparegrisen og grublet rundt i hjørnerne

Og man har ikke ligget på den lade side rent politisk. Så et sted i Danmark sidder Arnes ven Bjarne nu og prøver at regne ud, hvor længe han i grunden har været på arbejdsmarkedet, og et andet sted i landet sidder en anden herre muligvis og overvejer, hvordan Løkkeligt Centrum vil se ud på en valgplakat? Jo jo – der er meget at tænke over for tiden.

Da efteråret afløste sommeren, kom også indsatsen for et godt arbejdsmiljø tilbage på agendaen – sammen med diverse andre langtidssyltede emner. Efter den første coronaforskrækkelse med ergonomisk ukorrekte hjemmearbejdspladser med ekstra solid frokost og kat, er der nu lidt af hvert at holde øje med...

ØGET INDSATS FOR BEDRE ARBEJDSMILJØ PÅ OFFENTLIGE PROJEKTER OG MINDRE SOCIAL DUMPING

Sidste år nedsatte Beskæftigelsesministeriet og Transportministeriet en arbejdsgruppe, som skulle se nærmere på arbejdsmiljø og sikkerhed på store offentlige infrastruktur- og byggeprojekter samt social dumping.

Arbejdsgruppen er nu kommet med otte anbefalinger til offentlige byggherrer, som skal styrke det forebyggende arbejdsmiljøarbejde.

Blandt andet gennem tydelige krav til arbejdsmiljøet i kontrakter og etable-

ring af en fælles og ensartet standard for opgørelse af ulykkesfrekvens på byggepladsen.

Netop på projekter af denne type, hvor der ofte også er mange udenlandske medarbejdere, sker der desværre mange ulykker. Men håbet er at få tallet ned og samtidig opnå mindre social dumping. Anbefalingerne kræver ikke nye regler, og regeringen har afsat midler til at understøtte indsatsen, som transportminister Benny Engelbrecht håber, vil bidrage til bedre og

mere sikre offentlige projekter:

- Når vi trækker nye streger på landkortet med broer, baner og veje, så er det ofte store projekter med mange involverede aktører. Her vil vi gå forrest for et godt arbejdsmiljø, som er en kerneværdi på det danske arbejdsmarked. Med arbejdsgruppens erfaringer og anbefalinger får vi et virkelighedsnært og godt grundlag for at sikre arbejdsmiljøet endnu bedre i alle led af bygge- og anlægsprojekter.

ARBEJDSSTILSYNET SKURER OP FOR DIALOGEN

Sidste år vedtog et bredt flertal i Folketinget en aftale, som skal styrke arbejdsmiljøindsatsen i Danmark. Nu er Arbejdstilsynet klar med tre nye initiativer under overskrifterne aftaleforløb, dialog og vejledning.

Aftaleforløb betyder, at virksomhederne i nogle tilfælde får en aftalt tidsfrist til at få løst konkrete problemer med arbejdsmiljøet – i stedet for at få et påbud. Indsatsen sker i samarbejde med Arbejdstilsynet.

Den øgede dialog og vejledning bliver et tilbud til virksomheder, der får et påbud med frist eller et straks påbud om at løse et konkret arbejdsmiljøproblem,

og som gennem et tættere samarbejde med tilsynet får hjælp til at finde de rigtige løsninger.

Beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard er glad for de nye tiltag, hvis formål også er, at et bedre arbejdsmiljø skal kunne mærkes på hele arbejdspladsen:

- De virksomheder, der gerne vil det gode arbejdsmiljø, skal i højere grad have mulighed for at løse problemerne. Den mulighed får virksomhederne nu. Formålet med de nye tilbud er at øge virksomhedens motivation til selv at arbejde aktivt med arbejdsmiljøet, at

spredde de gode ideer og løsninger på tværs af hele virksomheden og at sætte fokus på øget dialog og vejledning som vejen frem mod et bedre arbejdsmiljø, siger ministeren.

Til gengæld risikerer virksomheder, der pålægges skærpet tilsyn, nu en ekstra straf. For fremover kan Arbejdstilsynet vælge at opkræve et gebyr for det skærpede tilsyn og opfølgning på, om virksomheden har rettet op på de forhold, der udløste sagen. Gebyret er på 10.000 kr. og vil blive reguleret en gang om året.

FORÆLDRE, DER MISTER ET BARN, FÅR RET TIL LÆNGERE ORLOV

Et bredt flertal i Folketinget har besluttet at udvide retten til sorgorlov til seks måneder for forældre, der mister et barn under 18 år. Nu er lovforslaget udarbejdet og i høring – med henblik på ikrafttrædelse ved årsskiftet.

Forslaget gælder for begge forældre – uanset om de er biologiske forældre eller adoptivforældre – og de vil under orloven kunne modtage barselsdagpenge. De berørte forældre skal orientere deres arbejdsgiver om, at de ønsker at benytte sig af sorgorloven og oplyse, hvor længe de forventer at være på orlov. Men af hensyn til den personlige proces, kan forældrene senere vælge at ændre på længden af

orloven, ligesom de også får mulighed for at genoptage arbejdet delvist under deres orlov.

Ordfører Hanne Bjørn-Klausen (Kons.) sagde ved aftalens indgåelse:

- Den største sorg i mit liv var at miste min egen søn, og jeg troede aldrig, at jeg skulle blive menneske igen. Men det bliver man, man lærer at leve med sorgen – og det tager tid. Den tid giver vi nu forældre, der mister et barn. Med min egen sorg glæder jeg mig over, at et samlet folketing anerkender, at forældre har brug for fred og tid til at sørge og rejse sig langsomt igen.

OPDATERET VEJLEDNING – GRAVIDE MED NATARBEJDE BØR SKÅNES

Der er kommet ny vejledning om gravide og ammende med natarbejde, som lægger op til, at der i forhold til arbejdstid kan være brug for at tage særlige hensyn.

Vejledningen er baseret på et nyt- forskningsprojekt, som har set-nærmere på mere end 22.000 gravide

kvinders tilstand i forbindelse med natarbejde. Undersøgelsen viser, at natarbejde kan øge risikoen for ufrivillig abort eller sygdom hos den gravide. Mere end én nattevagt om ugen kan øge risikoen for ufrivillig abort, og det kan derfor være nødvendigt at ændre på arbejdstiderne.

På den baggrund har Arbejdstilsynet-valgt at opdatere sin AT-vejledning om gravide og ammendes arbejdsmiljø med et afsnit om natarbejde, hvor det fremhæves, at det er arbejdsgiverens ansvar, at den gravide medarbejders natarbejde planlægges, så det ikke udgør en risiko for den gravides sikkerhed og sundhed.

17.000 ANMELDELSER OM ERHVERVSSYGDOMME I 2019

Arbejdstilsynet har nu opgjort antallet af anmeldelser om erhvervssygdomme i 2019. Tallet nærmer sig 17.000 og er dermed nogenlunde på niveau med 2018.

Næste hver tredje anmeldelse vedrører muskelskeletsygdomme – særligt som følge af løfte- og bærearbejde, mens godt hver fjerde handler om psykiske sygdomme – særligt med afsæt i dårlige arbejdsrelationer og stor arbejdsmængde.

For sjette år i træk er det slagterierne, der tegner sig for flest anmeldelser og ligger mere end tre gange højere end gennemsnittet for alle branchegrupper. Overordnet betragtet er fordelingen af erhvervssygdomme mellem mænd og kvinder næsten ens, men der er inden for de enkelte sygdomsgrupper store forskelle. For eksempel ved luftvejs-sygdomme (81 pct. mænd og 19 pct. kvinder) og ved psykiske sygdomme (74 pct. kvinder og 26 pct. mænd).

NYE REGLER FOR ARBEJDSMILJØRÅDGIVERE

Autorisationsordningen for rådgivningsvirksomheder på arbejdsmiljø-området er blevet moderniseret og medfører både nye regler for ordningen og et nyt kvalitetsinitiativ.

Dette indebærer: At Arbejdstilsynet ændrer den fireårige autorisation til en permanent autorisation. At rådgivningsvirksomheder, som har mistet deres autorisation og genansøger, skal dokumentere, at de omstændigheder, der begrundede tilbagekaldelsen af

autorisationen, ikke længere er til stede. At man fremover benytter digitale blanketter. At alle rådgivere, der udfører rådgivningsopgaver, både skal have en relevant uddannelsesmæssig baggrund og mindst to års erfaring – ellers vil det kræve særlig tilladelse.

Samtidig vil der fremover komme en skærpet kvalitetskontrol af rådgivningen, og der vil blive indført en ny gebyrordning, hvor rådgivningsvirksomhederne skal betale et gebyr ved

ansøgning om autorisation samt et årligt gebyr.

Har man allerede en autorisation, gælder den fortsat tiden ud, selv om de nye regler er trådt i kraft. Men alle rådgivere skal opfylde uddannelses- og erfaringskravene.

LINDSKOV
Power of the pen

KOMMUNIKATION ER EN VIGTIG DEL AF ET GODT ARBEJDSMILJØ

Få en professionel kommunikationsstrategi over for medarbejderne og markedet. Lad os omsætte jeres hverdag, tiltag og gode historier til kreative idéer og budskaber, som skaber synlighed, motiverer og gør medarbejderne til ambassadører - på tværs af traditionelle og digitale kanaler og platforme.

Det er sjældent, man møder så meget indsigt og strategisk rådgivning inden for segmenter og discipliner, som man gør hos Lindskov. Fremragende bureau!

Thomas Fog
Divisionsdirektør, Coor A/S

FÅ ET KOMMUNIKATIONSTJEK:

Kontakt os på **70 26 19 79** og hør, hvordan vi i fællesskab kan øge organisationens sammenhængskraft, højne trivslen samt sikre, at alle medarbejdere arbejder for de samme strategiske mål.

STRATEGI & KONCEPT

PUBLIC AFFAIRS

PUBLIC RELATIONS

CONTENT

MARKETING

DIGITAL & SOCIAL MEDIA

VIDEO

FOREDRAG

MEDLEM AF:



Local Space Global Solutions

ASSOCIERET TIL

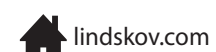


Dansk Industri



Public Relations Branchen

NYSGERRIG? FØLG OS HER:



lindskov.com



Lindskov



Lindskov Communication

VI ER STOLTE OVER AT BIDRAGE MED RÅDGIVNING TIL OG PROFILERING AF NOGLE AF DANMARKS DYGTIGSTE INDEN FOR DERES FELT. BLANDT DISSE ER: arbejdsmiljøNET, Attendo, Boligselskabet Sjælland, Böttcher:Fog, Chisa, Continental Dæk Danmark, Coor, Cornelius Vøge, Dansk Miljøforbedring, Danske Bank Roskilde, FB Gruppen, Geoteam, GK Danmark, Glarmesterlauget, Jordemoderforeningen, Kejserrindens Gryder, Key Sound, Kirppu, Lumen Light, Møestrup Tømrer og Snedker, Nordomatic, Olivia Danmark, PMW Engineering, Serio Verify, Slagter Frimann, Solrad Biogas, Solrad Kommune, System Audio, Træsektionen og Visma e-conomic. Som en del af det internationale Comvort bureau-netværk kan vi også følge med din virksomhed ud i verden.

NÆRVÆRSKONSULENTER FANGER STRESS, FØR DET BLIVER SYGEFRAVÆR

Af Rikke Bondesen

Hvert år ringer mellem 70 og 100 medarbejdere i Furesø Kommune til en særlig nærværskonsulent, som skal medvirke til at reducere stress, inden det fører til overbelastning. De forebyggende samtaler har sparet mange sygdommeldinger og skabt en arbejdspladskultur, hvor man løser belastningsproblemerne, før de fører til stress og sygefravær

Kommunerne har i årevis kæmpet med et sygefravær, som er langt højere end på private arbejdspladser. I 2017 var

kommunalt ansatte ifølge Beskæftigelsesministeriets tal i gennemsnit sygemeldt 12,8 dage. I private virksomheder var en medarbejder i snit syg i 6,8 dage. Der er med andre ord milliarder at spare i kommunerne, hvis sygefraværet nedbringes.

Furesø kommune er en af de kommuner, som har målrettet indsatsen for at forebygge sygefravær. Pædagoger, SOSU-assistenten, lærere og andre ansatte i Furesø Kommune har siden 2015 haft mulighed for at kontakte nærværskonsulenterne hos virksomheden Come-Back. Den forebyggende indsats har ført til øget trivsel og mindre gennemtræk af medarbejdere, og det betyder, at den kommunale service bliver bedre.

Come-Back er en beskæftigelses- og sundhedsfaglig virksomhed, der er specialiseret i gribe og hjælpe stressede

og sygdomstruede medarbejdere, inden sygdommeldingen kommer. De ansatte i Furesø Kommune kan anonymt kontakte Come-Backs nærværskonsulenter, der er uddannede i stresshåndtering, og få en snak om, hvordan de selv kan styre stress og dårlig trivsel væk.

- Ofte handler det om, at den ansatte har for store forventninger til hvad, han eller hun kan overkomme på en arbejdsdag. Herudover har den offentlige sektor været gennem mange omstruktureringer, de senere år, og mange medarbejdere føler, at de ikke kan yde den samme service som tidligere. Det kan give en følelse af utilstrækkelighed og føre til stress, fortæller ledende forebyggelseskonsulent Torsten Balslev.
- Nærværskonsulenten lærer den sygdomstruede medarbejder hvordan, han eller hun får bekymringer



og stress til at fylde mindre. Det handler ofte om bedre værktøjer til restitution som eksempelvis søvn, motion og afslapning. Men der er også behov for at arbejde mere personligt med kommunikation, arbejdsidentitet og selvforventninger, dog uden at der bliver tale om en terapeutisk indsats, siger Torsten Balslev.

Nærværskonsulenten lærer den sygdomstruede medarbejder hvordan, han eller hun får bekymringer og stress til at fylde mindre. Det handler ofte om bedre værktøjer til restitution som eksempelvis søvn, motion og afslapning. Men der er også behov for at arbejde mere personligt med kommunikation, arbejdsidentitet og selvforventninger, dog uden at der bliver tale om en terapeutisk indsats.”

Torsten Balslev,

Forebyggelseskonsulent, Come-Back

FURESØ VINDER PÅ ORDNINGEN

De værktøjer, nærværskonsulent anbefaler, udvælges på baggrund af grundig viden om den enkelte fraværstruede medarbejder. Før første samtale udfylder medarbejderen et spørgeskema, som giver nærværskonsulenten et billede af det hele menneske – både på arbejdet, i fritiden og hjemme.

Og når man måler på det forebyggende arbejde med de fraværstruede medarbejdere i Furesø Kommune, ser det ud til, at Come-Backs metode virker, og at pengene derfor er godt givet ud.

Siden ordningen begyndte i 2015 er det lykkedes Furesø Kommune at fastholde en pæn placering i landstatistikken over medarbejdernes sygefravær. Den forebyggende indsats udgør her en vigtig faktor, siger Torsten Balslev og fortsætter:

- Når en medarbejder i kommunen ringer til nærværskonsulenten, fordi han eller hun føler sig presset og slidt, får vedkommende typisk to til tre samtaler, som en tilstrækkelig hjælp til at undgå overbelastning. Til sammenligning vil det typisk kræve fem samtaler med en psykolog gennem den kommunale sundhedsforsikring, hvis først medarbejderen er blevet sygemeldt.



LAVERE PERSONALEOMSÆTNING OG STØRRE TILFREDSHED

Men det er ikke alene udgiften til sygedagpenge og psykolog, der bliver sparet, fortæller Claus Holm, der er chef for Udvikling og Kommunikation i Furesø Kommune.

- Resultatet er, at vi oplever en lavere personaleomsætning og større medarbejdertilfredshed. Det betyder bedre borgerservice, kontinuitet i serviceniveauet og bedre kommunal økonomi. Det handler om større fokus på kerneopgaven, siger Claus Holm.

Han hører også fra de kommunale ledere, at de er tilfredse med samarbejdet med Come-Back.

Resultatet er, at vi oplever en lavere personaleomsætning og større medarbejdertilfredshed. Det betyder bedre borgerservice, kontinuitet i serviceniveauet og bedre kommunal økonomi. Det handler om større fokus på kerneopgaven.”

Claus Holm,

Chef for Udvikling og Kommunikation i Furesø Kommune

- Det betyder, at eventuelle problemer med samarbejdet på arbejdspladsen kan blive taget op af Come-Back og bliver gjort til noget, som skal løses i fællesskab.

Lederne føler det som en støtte. Samtidig er det tilfredsstillende for medarbejderne, at der sidder en ekstern part med ved bordet, som ikke er en ansat i kommunen, forklarer Claus Holm.

EGEDAL KOMMUNE MED PÅ VOGNEN

Medarbejdere, der har brugt nærværskonsulenterne fra Come-Back siger, at det har givet dem et klarere billede af hvilke faktorer, der påvirker deres arbejde. De fortæller også, at nærværskonsulenterne har givet nogle nye redskaber til at håndtere arbejdsopgaverne og samarbejdsrelationerne på jobbet.

Fra 1. januar 2020 har nabokommunen Egedal også indgået aftale med Come-Back om hjælp at forebygge sygefravær blandt de kommunalt ansatte.



Torsten Balslev,

Forebyggelseskonsulent, Come-Back

6 RÅD TIL AT BLIVE PÅ TOPPEN

Af Christopher Luthra

Det er vigtigt at passe på sig selv hele livet – også når man er på toppen. Ifølge Nordic Medicine Inst handler det bl.a. om at lære sin biokemi at kende. Med afsæt i forskning fra hele verden nævner sundhedshuset seks råd til at opnå en optimal restitution og dermed muligheden for en optimal præstation – og til at leve et langt liv uden skavanker



1: SUND OG REN KOST

Sundheden ligger i kosten, vi indtager. Undgå etiketter på madvarer og indtag minimum 1 frisk grøntsagsjuice dagligt. Tallerken- og madfordeling: 50-70% grønt/bær (ca. 600-800 gram). Resten fordeles til protein og sunde fedtkilder. 2-3 liter vand skal fordeles henover dagen. Maden indtages senest kl. 19.00 og tidligst kl. 07.00. Prøv altid at holde en spisepause på 12 timer.



2: DYB OG UDHVILET SØVN

Sovetid omkring kl. 22. Ingen koffein efter omkring kl. 12-14. Åndedræt, meditation eller visualiseringspraksis i 10-20 minutter før søvn eller på et andet tidspunkt af døgnet er vigtigt. Det er afgørende, at du kender dig selv og ved, hvordan du kan komme fra intensivt og fokuseret arbejde til søvn inden for en time.



3: LÆR DIN BIOKEMI AT KENDE

Kend din individuelle biokemi og ud fra de givne tests og indtag de høj kvalitets kosttilskud, som du mangler. Med dette tages alder, ønskede præstationsniveau og ønskede sundhedsoptimering i betragtning. Biokemien skal være optimal. Få meget gerne råd fra en professionel behandler.



4: FYSISK AKTIVITET

10.000 skridt dagligt (70.000 skridt ugeligt) samt 15 minutters styrke/mave/rygtræning med egen kropsvægt er optimalt. Hvis fritiden ikke rækker, så systematisér igennem arbejde, gående telefonsamtaler eller lign. Hjernen vokser, når vi er fleksible og bevæger os, hvor inaktivitet gør det modsatte.



5: PRIORITÉR DIN TID

Nydelse og glæde i din hverdag er vigtigt. Gør det, du brænder for. Det er afgørende, du er kritisk over for din prioritering af tid og kræfter. Prioriter din tid rigtigt, så det giver mest mening for dig.



6: RESTITUTION ER NØDVENDIGT

Lær din unikke og individuelle restitution-formel at kende. Kun igennem optimal restitution fysisk, mentalt og psykisk kan du opnå en optimal præstationsevne og livsglæde.

WEBINAR: DET GODE ARBEJDSMILJØ

HAR DU NOGET, DU VIL DELE?

Digitaliseringen blomstrer under coronanedlukningen, hvor især videokonferencer og webinar har vist sig særdeles nyttige for at fastholde produktiviteten.

Før coronapandemien kørte vi land og rige rundt for at holde møder, workshops og kurser, og nu har vi vænnet os til at mødes i den virtuelle verden. Lad os holde fast i traditionen – for miljøet og produktivitetens skyld.

Også hos ArbejdsmiljøNET ønsker vi at gøre brug af den virtuelle verden til at dele viden og sparre med hinanden. Vi arbejder således på lanceringen af et koncept for webinarer faciliteret i regi af ArbejdsmiljøNET, men med viden og tips inden for risikostyring, baseret på et særligt emne med en særlig oplægsholder.

Har du et særligt område eller felt inde for arbejdsmiljø og risikostyring, du gerne vil dele med omverden? Så kontakt os og lad os drøfte dine tanker, og hvordan vi sammen kan udarbejde et webinar, der matcher medlemmernes behov.

SAMMEN - HVER FOR SIG - STÅR VI STÆRKERE.

BLIV MEDLEM AF ARBEJDSMILJØNET

- og få inspiration til bedre arbejdsmiljøledelse

- Bliv en del af et **stærkt netværk sammen med andre arbejdsmiljøledere**
- Kom med til **inspirerende arrangementer, konferencer og møder**
- Få vores **medlemsblad i postkassen**
- Modtag vores nyhedsbrev – og få **masser af gode råd, artikler og inspiration**

Læs mere på arbejdsmiljonet.dk

KUN 1.495,- EKSKLUSIV MOMS PR. ÅR!

arbejdsmiljø**NET**

MAGLEKILDEVEJ 5D
4000 ROSKILDE
info@arbejdsmiljonet.dk
+45 51 319 511

