

Sunde arbejds- pladser

INSPIRATION TIL LOKALE MED-UDVALG (LMU) OG ARBEJDSMILJØGRUPPER (AMG), SOM ARBEJDER MED AT OMSÆTTE AARHUS KOMMUNES STRATEGI FOR SUNDE ARBEJDSPLADSER – SÅ VI KAN GÅ SUNDERE HJEM FRA ARBEJDE END DA VI KOM.

BØRNS OG UNGES
LEG OG LÆRING

DE ANSATTES
GENERELLE
SUNDHED

ET
BÆREDYGTIG
ARBEJDLIV





Kan vi gå sundere hjem fra arbejde, end da vi kom?

Aarhus Kommune har vedtaget en strategi for sunde arbejdspladser, som definerer den gode arbejdsplads som et godt og udviklende arbejdsmiljø, både fysisk og psykisk. Visionen er at **"Vi kan vedligeholde og fremme egen sundhed gennem arbejdet"**. I Børn og Unge betyder strategien, at vi sætter fokus på at skabe sunde arbejdsfællesskaber og mere hensigtsmæssige måder at løse vores opgaver på, som styrker vores fysiske, mentale og sociale sundhed.

Når vi sætter fokus på sunde arbejdspladser er det fordi vi tror på, at vi i Børn og Unge kan få et arbejdsliv, hvor det er muligt at gå sundere hjem fra arbejde, end da vi kom. Men det kræver en bevidst og fælles indsats. Dermed kan vi styrke vores fysiske, mentale og sociale sundhed.

.....

Sunde arbejdspladser i Børn og Unge

At skabe sunde arbejdspladser er en central del af Aarhus Kommunes indsats for at skabe attraktive og bæredygtige arbejdspladser og både tiltrække og fastholde dygtige medarbejdere på kort og lang sigt.

I Børn og Unge skal vi derfor arbejde med sundhed i arbejdet, både fysisk, psykisk og socialt. Når vi lykkes med at skabe sunde arbejdspladser, er vi med til at forebygge belastninger i arbejdsmiljøet, arbejdsrelaterede sygdomme og arbejdsskader. Sundhed er på den måde en integreret del af arbejdsmiljøarbejdet og i måden, vi organiserer og løser vores opgaver på.



LMUs og AMGs rolle i arbejdet med sunde arbejdspladser

Vi håber, at I som LMU og AMG vil være med til at sætte denne nye tilgang til sundhed på dagsordenen på jeres arbejdsplads. Det handler denne pjece om.

Dialog om sunde arbejdspladser i LMU og AMG

Som LMU og AMG har I en vigtig opgave i at integrere strategien for sunde arbejdspladser i jeres eksisterende arbejde, drøftelser og indsatser. LMU har ansvaret for at drøfte og forholde sig til strategien, mens AMG er det naturlige omdrejningspunkt for at omsætte og integrere den i opgaveløsningen på arbejdspladsen.

Som led i at gøre Aarhus Kommune til en bæredygtig arbejdsplads med den kollektive sundhed i fokus, har FællesMED-udvalget (FMU) besluttet, at alle arbejdspladser skal udvælge minimum to indsatser i forhold til at arbejde sundhedsfremmende og forebyggende i løsningen af kerneopgaven.

På de kommende sider kan I finde inspiration til, hvordan I kan gribe dette arbejde an.

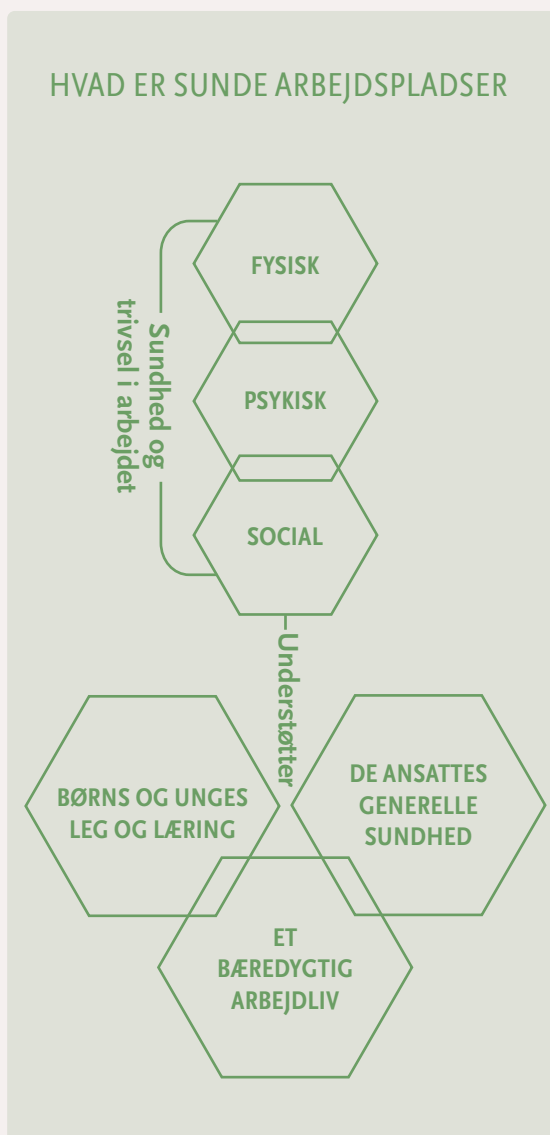


En bredere forståelse af sundhed

Sundhed er mere end fravær af sygdom og nedslidning. Vi skal tænke sundhed bredere. Sundhed er ikke alene individuelle sundhedsfremme-tilbud, men i lige så høj grad rammer og fælles indsatser, som er integreret i opgaveløsningen. Det kan fx være fokus på bevægelse, mentale pauser eller det samarbejdende fællesskab. Sundhed favner derved både fysisk, psykisk og social trivsel.

Strategien for sunde arbejdspladser understreger betydningen af arbejdspladsen og arbejdsfællesskabet fremfor individet i forhold til at fremme sundhed blandt de ansatte. Arbejdspladsens strukturelle rammer og kultur understøtter en sund livsstil og arbejdsmiljø, hvor sundhedsfremme tænkes ind som en integreret del af opgaveløsningen. Begrebet sundhed har således en kollektiv vinkel i forhold til indsatsernes karakter og i forhold til løbende dialog mellem ledere og medarbejdere omkring fællesskabet på arbejdspladsen.

Hvis vi skal lykkes med at skabe sunde arbejdspladser, skal vi tænke sundhed ind i de indsatser, vi allerede har. Sundheds- og arbejdsmiljøindsatserne skal gå hånd i hånd og tænkes sammen med kerneopgaven. Ved at have fokus på fællesskab og gode rammer for løsning af opgaverne, bliver det muligt at indfri ambitionen om at selve opgaveløsningen kan være med til at fastholde og udvikle den ansattes sundhed, arbejdsevne, ressourcer og kompetencer.



Hvordan kan I drøfte strategien for sunde arbejdspladser i LMU?

Sæt sundhed på dagsordenen på et af jeres kommende LMU-møder.

Vedlæg [Strategi for sunde arbejdspladser.pdf](#) (link) og [Retningslinjer for sundhed.pdf](#) (link) til punktet.

Med god hjælp fra Kolbs læringscirkel kan I tage afsæt i:

Data

- 1 Hvor er vi lige nu i forhold til at være en sund arbejdsplads?
- 2 Hvilke sundhedstiltag har LMU allerede afprøvet (for individ og fællesskab)?
- 3 Hvis ikke vi har afprøvet tiltag – hvad forhindrede os?
- 4 Hvordan er det gået og hvilken læring kan vi drage af tiltagene?

Handling

- 8 Ønsker vi fælles retning eller lokalt fokus hos de arbejdspladser, som LMU dækker? Hvordan organiserer vi os, og hvordan vil vi inddrage medarbejderne?
- 9 Hvilke to indsatser vil vi sætte fokus på og arbejde aktivt med, enten i afdelingerne eller fælles for LMU?

Analyse og refleksion

- 5 Hvilke sundhedsindsatser ser vi et behov for at sætte fokus på?
- 6 Hvilken type sundhedsindsatser passer til vores arbejdsplads(er) – og hvordan kan de tænkes sammen med kerneopgaven?
- 7 Hvilke faktorer i vores arbejdspladskultur kan fremme/hæmme at vi udvikler os mere i retning af at være en sund arbejdsplads?

Opfølgning

- 10 Hvordan vil vi se tegn på, at arbejdspladsernes sundhed og trivsel er styrket?
- 11 Hvornår og hvordan vil vi indsamle viden om udviklingen og værdien af sundhedstiltagene?

Hvordan kan I drøfte sundhed i AMG?

Sæt sundhed på dagsorden i jeres AMG, efter at det er drøftet i LMU.

Tag udgangspunkt i denne pjece, samt [Strategi for sunde arbejdspladser.pdf](#) (link) og [Retningslinjer for sundhed.pdf](#) (link).

Med god hjælp fra Kolbs læringscirkel kan I tage afsæt i:

Data

- 1 Hvor er vi lige nu i forhold til at være en sund arbejdsplads?
- 2 Hvilke sundhedstiltag har AMG allerede afprøvet (for individ og fællesskab)?
- 3 Hvis ikke vi har afprøvet tiltag – hvad forhindrede os?
- 4 Hvordan er det gået og hvilken læring kan vi drage af tiltagene?

Handling

- 9 Hvilke forslag til sundhedsindsatser kan AMG se et behov for at sætte fokus på?
- 10 Hvordan vil vi inddrage medarbejderne i valg af indsatser? Skal medarbejderne komme med forslag til indsatser? Skal der nedsættes en arbejdsgruppe eller vælges en tovholder?
- 11 Vælg to sundhedsfremmende indsatser, som I vil arbejde med. Det kan være med afsæt i det, der er besluttet i LMU eller hvad I beslutter lokalt. Inddrag gerne jeres medarbejdere i beslutningen.
- 12 Hvordan kan vi organisere sundhedsindsatsen, så den passer ind i vores hverdag?

Analyse og refleksion

- 5 Hvilke udfordringer ser vi i forhold til medarbejdernes sundhed?
- 6 Hvilken type sundhedsindsats passer ind hos os – og hvordan kan den tænkes sammen med vores kerneopgave?
- 7 Hvilke faktorer i vores arbejdspladskultur kan fremme/hæmme os som sund arbejdsplads?
- 8 Hvordan kan vi fastholde den kollektive og individuelle motivation, så sundhed bliver en integreret del af hverdagen på vores arbejdsplads?

Opfølgning

- 13 Hvordan vil vi se tegn på, at vores sundhed og trivsel er styrket gennem indsatsen?
- 14 Hvornår og hvordan vil vi indsamle viden om, hvordan det er gået med sundhedsindsatserne – og hvordan de har virket?

TIL ARBEJDET MED SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN:

JERES SUNDHEDSINDSATSER KAN HAVE FORSKELLIG FOKUS:

- Psykisk balance gennem fx mindfulness, pauser eller tidsstyring.
- Fysisk sundhed via kost, bevægelse eller aktive møder.
- Social sundhed i form af fællesskab, samarbejde, sammenhængskraft og kollegaskab.



SØRG FOR AT HAVE EN KLAR PLAN FOR JERES INDSATS OG OPFØLG- NING. AFSTEM FØLGENDE:

- Hvem involverer vi?
- Hvordan griber vi indsatsen an?
- Hvem har ansvaret i det daglige?

FORSLAG TIL PRINCIPPER FOR SUNDHEDSINITIATIVER:

- Vi inddrager de ansattes egne ønsker og ideer.
- Vi lader de ansatte byde ind med forslag til sundhedstiltag, der kan indbygges i opgaveløsningen.
- Vi inviterer de ansatte med i design- og beslutningsprocessen for tiltag, der skal fungere i fællesskabet.
- Vi gør det sjovt, meningsfuldt, motiverende og forpligtende at sætte sundheden i centrum.
- Vi sætter tydelige mål for, hvad vi ønsker at sætte fokus på.
- Vi bruger principper fra adfærdsdesign for at gøre det sunde valg nemt og enkelt.
- Vi sikrer tydelige roller, rammer og forventninger til tovholder og deltagere.



INSPIRATION

TIL SUNDHEDSINITIATIVER:

FYSISK SUNDHED

- Tilbud om, og opfordring til, sund kost og motion.
- Kantineudbud og frugtordninger.
- Opgaveløsning, der styrker bevægeapparatet.
- Forplejning ved møder eller andre fællesskaber på arbejdspladsen.
- Varierende arbejdsopgaver og arbejdsstillinger.
- Fysisk indretning, der fremmer bevægelse og variation.
- Gående, stående, aktive møder med indlagt bevægelse.
- Hjælpemidler, der fremmer sunde arbejdsstillinger. Plan for at få dem brugt.
- Redskaber til styrketræning og bevægelse, fx elastikker, bolde eller vægte.
- Træningsaktiviteter med børnene, fx yoga med børnene, [Træn og Leg](#) (link).

FYSISK SUNDHED I FÆLLESSKAB

- Gå- eller løbeklub
- Træningsaktiviteter for ansatte.
- [Tælle skridt på arbejdspladsen](#) (link)
- [Deltage i Vi cykler til arbejde](#) (link)
- [Træne elastik](#) (link)
- [Løbe-events](#) (link)
- [Deltage i DHL-stafetten](#) (link)

PSYKISK BALANCE:

- Pauser med indhold tilpasset opgaven.
- Møder i andre rammer - fx i naturen
- Planer for fordybelsestid og restitution.
- Varierede arbejdsstillinger - fx rotation af opgaver mellem medarbejdere.
- Mindfulness, yoga, pilates eller andre fælleshold.

8

SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN



SOCIAL SUNDHED:

- Prioritering af samarbejde, sparring, fælles opgaveløsning.
- Fælles pausegymnastik, fx elastik-øvelser.
- Sociale arrangementer.
- Tiltag, der fremmer fællesskabsfølelsen.
- Tiltag, der favner forskellige medarbejdergrupper og styrker sammenhængskraften.
- Dele viden, erfaringer, succes og fejl, som fremmer psykologisk tryghed.

Læs mere her

[Strategi for sundhed](#) (link)

[Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø \(NFA\):
Sundhedsmiljø – en tilgang til sundhedsfremme
på arbejdspladsen](#) (link)

[Webinar og pjece til drøftelserne i LMU og AMG](#) (link)

Kontakt:

HR og Organisation
Børn og Unge
Aarhus Kommune