

# Sundhed og trivsel på arbejdspladsen

## *Få inspiration til handling*



**”** 8 ud af 10 ansatte på private arbejdspladser mener, at arbejdsgiveren har et ansvar for at sikre sunde rammer for deres medarbejdere i arbejdstiden. **”**

# Sundhed og trivsel på arbejdspladsen

I Folkesundhed Aarhus vil vi gerne hjælpe virksomheder i Aarhus kommune med at skabe en sund arbejdsplads. I denne folder får I inspiration til at skabe konkret handling. I får også en oversigt over, hvem I kan kontakte, hvis I ønsker hjælp – helt gratis.

Hvis I ønsker, at sundhed og trivsel skal blive en naturlig del af jeres hverdag, så tilbyder vi også et 1-årigt samarbejde, hvor vi sammen med jer arbejder i dybden med at sikre sundhed og trivsel for jeres medarbejdere. Hvis I er nysgerrige på at høre mere om det, kan I kontakte Sofie Worm Tighe (se kontaktinfo på bagsiden).

I denne folder er der eksempler på, hvordan I kan komme i gang med konkrete handlinger inden for:



**Rygning**



**Alkohol**



**Trivsel**



**Bevægelse**



**Mad**



# Rygning

7 ud af 10 rygere vil gerne stoppe med at ryge. Røgfri arbejdstid kan støtte og være en god anledning for medarbejderne til at stoppe med at ryge. Samtidigt kan røgfri arbejdstid gøre det lettere for dem, der gerne vil holde fast i et rygestop. Og ikke mindst vil mere røgfri arbejdstid være med til at styrke fællesskabet blandt medarbejderne, da det giver en ens pausekultur for alle.

Det er slet ikke så svært at indføre røgfri arbejdstid. Mange ledere er overrasket over, at medarbejderne som regel tager godt imod tiltaget. Det vigtigste er en god, involverende proces, og at det er meldt ud i god tid.

Folkesundhed Aarhus vil rigtig gerne hjælpe jer med at tage skridtene mod mere røgfri arbejdstid. Hvis I ønsker at indføre røgfri arbejdstid, tilbyder vi samtidigt at komme ud og afholde et gratis rygestopkursus til medarbejderne, der gerne vil have hjælp til at stoppe med at ryge.

## Inspiration til handling

Hjerteforeningen har lavet en online værktøjskasse, som kan støtte i overvejelserne mod mere røgfri arbejdstid:

[www.hjerteforeningen.dk/roegfriarbejdstid](http://www.hjerteforeningen.dk/roegfriarbejdstid)



## Kontakt

Ønsker I hjælp til at indføre røgfri arbejdstid, så kontakt tobaksteamet ved Folkesundhed Aarhus på tlf. 40 12 45 43 eller send en mail til [rygestop@mso.aarhus.dk](mailto:rygestop@mso.aarhus.dk)





” I gennemsnit har rygere otte flere sygedage om året end ikke-rygere. Arbejdspladser kan derfor mindske antallet af sygedage ved at indføre røgfri arbejdstid. ”



# Alkohol

Langt de fleste arbejdspladser har regler for de ansattes alkoholindtag i arbejdstiden, mens det er mere uklart, hvad man skal gøre, hvis en medarbejder får alkoholproblemer.

Sundhedsstyrelsen anslår, at ca. 860.000 danskere har et overforbrug af alkohol. Det vil sige mere end 14 genstande om ugen for kvinder og 21 genstande om ugen for mænd. Et overforbrug af alkohol kan medføre mange negative konsekvenser både for helbredet, men også for familie, venner og arbejdspladsen.

## Inspiration til handling

I Folkesundhed Aarhus tilbyder vi hjælp til at lave en alkoholpolitik. Vi kan også hjælpe med at give jeres eksisterende alkoholpolitik et eftersyn.

Desuden tilbydes vi gratis hjælp til en mere aktiv håndtering af alkoholproblemer på arbejdspladsen.

I kan også deltage i den nationale kampagne 'Hvis januar' i uge 1: Hvid januar, hvor målet er en alkoholfri måned.

---

## Kontakt

Ønsker I hjælp til ovenstående, så kontakt alkoholteamet ved Folkesundhed Aarhus på tlf. 41 85 77 61 eller send en mail til [alkohol@mso.aarhus.dk](mailto:alkohol@mso.aarhus.dk)

*Du har også mulighed for at ringe op til gratis, anonym telefonrådgivning på Alko-linjen tlf. 80 200 500.*

*Du kan også sende SMS ALKOHOL til 1231, så vil du blive ringet op.*





” Blandt mænd og kvinder, som drikker over højriskgrænsen, er der årligt henholdsvis ca. 270.000 og 135.000 ekstra sygedage i forhold til mænd og kvinder, som ikke drikker over højriskgrænsen. ”



# Trivsel

En undersøgelse viser, at 95 % af lederne i private virksomheder er enige i, at det er en ledelsesmæssig opgave at tage hånd om medarbejderne, når der opstår mistrivsel. Knap 50 % svarer dog, at de ikke føler sig tilstrækkeligt rustet til opgaven.

For at styrke og sikre medarbejdernes trivsel er det vigtigt at arbejde forebyggende. Man kan som arbejdsplads have fokus på, hvad der giver et støttende og trygt arbejdsmiljø; sætte fokus på forebyggelse og håndtering af stress - og have klare handleplaner for, hvordan man håndterer mobning og diskrimination.

Ledelsen skal klædes på til at gå forrest og skabe en kultur, hvor trivsel er noget, man taler om.

## **Inspiration til handling**

Få gratis hjælp til at forbedre trivslen af Cabi, som er en selvejende institution med bevilling fra Beskæftigelsesministeriet. Cabi står klar med råd og vejledning til små og mellemstore private virksomheder i hele landet. I kan få viden, værktøjer og vejledning til at forebygge og håndtere f.eks. sygefravær og stress blandt medarbejdere.

.....

## **Kontakt**

Cabi – bedre arbejde til flere

Tlf: 86 12 88 55

[www.cabiweb.dk](http://www.cabiweb.dk)

[www.sammenommentalsundhed.dk](http://www.sammenommentalsundhed.dk)



” Opmærksomhed på medarbejdernes trivsel kan betale sig på sigt! Psykiske problemer er årsag til 50 % af alle langtids-sygemeldinger og 48 % af alle førtidspensioneringer. ”



# Bevægelse

Arbejdspladsen kan gøre meget for at fremme bevægelse. Det kan fx ske ved at tilbyde:

- Gode omklædnings- og badefaciliteter
- Mulighed for walk and talks
- Adgang til motionsrum
- Træning i/eller udenfor arbejdstiden for medarbejderne
- Cykler til transport til og fra møder
- Mødefaciliteter, der giver mulighed for at veksle mellem at stå op og sidde ned.

## Inspiration til handling

Dansk Firma kan hjælpe jer med, hvordan I får mere bevægelse i hverdagen. De tilbyder også en gratis sundhedsambassadøruddannelse med fokus på kollegamotion.

I kan også deltage i kampagner, der sørger for mere bevægelse på arbejdspladsen, herunder transport til og fra arbejde. F.eks. "Vi cykler til arbejde", "Tæl skridt" og "Arbejdspladsernes Motionsdag".

---

## Kontakt

Brian York, Udviklingskonsulent

Tlf: 20 21 25 69

E-mail: [bry@firmaidraet.dk](mailto:bry@firmaidraet.dk)

[www.firmaidraet.dk](http://www.firmaidraet.dk)





” Manglende bevægelse medfører, at der i Danmark årligt er 560.000 ekstra dage med kortvarigt sygefravær fra arbejdet og 460.000 ekstra dage med langvarigt sygefravær fra arbejdet. ”





# Mad

Som virksomhed kan I gøre meget for, at det sunde valg bliver det nemme valg for medarbejderne. Det kan være en god idé at have en mad- og måltidspolitik, der dækker både det, der spises, og rammerne for måltidet, fx kantinens indretning, spisepausens placering og længde.

Det I særligt kan være opmærksom på er:

- At der er udbud af mad og drikkevarer, der følger [kostanbefalingerne](#)
- At der er adgang til friskt, koldt drikkevand
- At etablere en frugt- og grøntordning, særligt hvis medarbejderne har egne madpakker med
- At etablere gode rammer for spisepauser, som indbyder til fællesskaber omkring sundere madvaner.

## Inspiration til handling

Hvis medarbejderne har egne madpakker med, kan I hjælpe med information om sunde madpakker. Bestil evt pjecen '[Gi' madpakken en hånd](#)'.

Her kan I finde yderligere inspiration: "[Fødevarestyrelsens guide til sundere mad på ungdomsuddannelsen og arbejdspladsen](#)", "[Sund mad på arbejdet – fra målsætning til handling](#)" og "[Sund mad på arbejdet – et ledelsesansvar](#)"



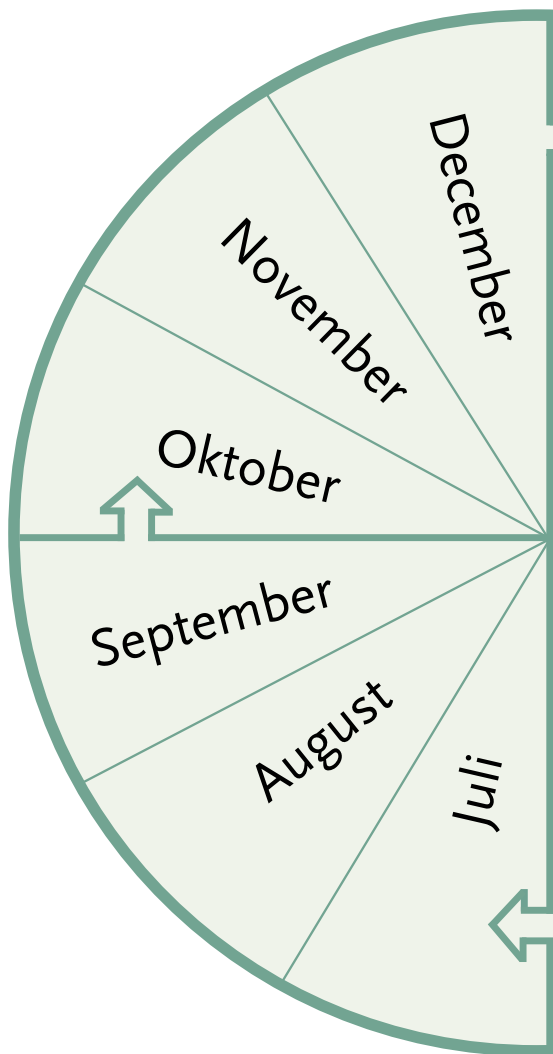
# Ideér til et årshjul med fokus på sundhed og trivsel

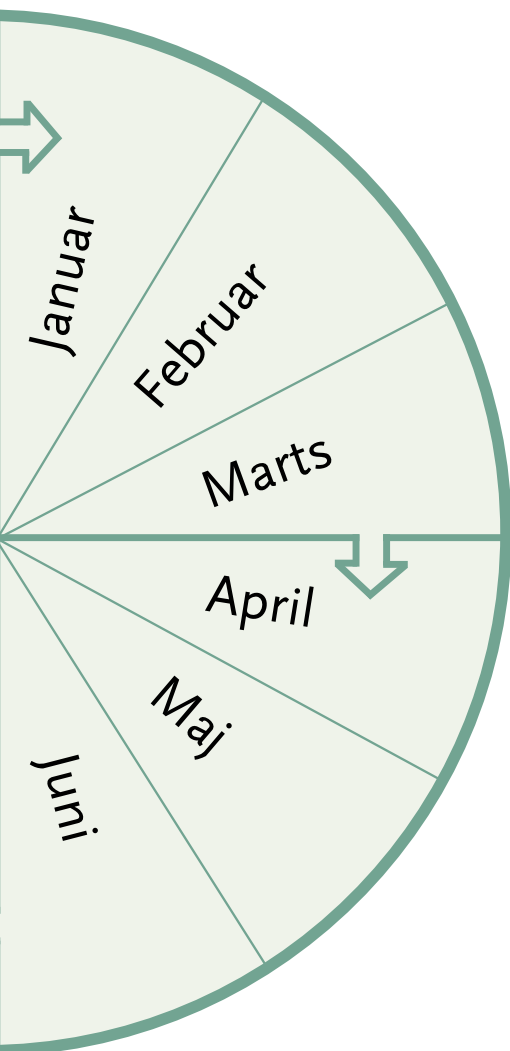
## Oktober - december

- Fredag i uge 41: Arbejdspladsernes motionsdag (National kampagne)
- Uge 41: ABC for mental sundhed (National kampagne)
- Sundheds- og trivselspolitikken revideres
- Årshjul og handleplan for næste år planlægges
- Uge 46 - 47: Tæl skridt 4 (National kampagne)
- Julearrangement
- Tilmelding til næste års Tæl skridt kampagne

## Juli - september

- Sommerferie
- Uge 35: DHL
- Uge 36 - 37: Tæl skridt 3 (National kampagne)





### Januar - marts

- Uge 1: Hvid januar - alkoholfri måned (National kampagne)
- Uge 4: Rygestopkursus starter (Folkesundhed Aarhus kan levere)
- Uge 4 - 5: Tæl skridt 1 (National kampagne)
- Tilmelding til konkurrencen om at blive Danmarks sundeste arbejdsplads ved [www.firmaidræt.dk](http://www.firmaidræt.dk)
- Uge 10: Træning til DHL starter
- Uge 12: Årligt spørgeskema om sundhed og trivsel og årligt sundhedstjek.
- Tilmelding til "Vi cykler til arbejde" ([www.vcta.dk](http://www.vcta.dk))

### April - juni

- Uge 17 - 18: Tæl skridt 2 (National kampagne)
- 1. - 31. maj: Vi cykler til arbejde (National kampagne)
- Uge 24: Mens Health Week (National kampagne)



## Kontakt

Sofie Worm Tighe,  
Sundhedsmedarbejder med fokus på sunde arbejdspladser

Tlf: 41 85 77 09

E-mail: [sowt@aarhus.dk](mailto:sowt@aarhus.dk)

Folkesundhed Aarhus, Frydenlund  
Høgevej 25B  
8210 Aarhus V



AARHUS  
KOMMUNE