

Forsøgsprojekter om at integrere fysisk aktivitet i kontorarbejde

Om projektet

Fra juni 2009 til juni 2010 vil fire danske kontorarbejdspladser afprøve nye metoder til at integrere fysisk aktivitet i kontorarbejdet. Målet er at deltagerne, ved at bevæge sig mere i løbet af arbejdsdagen, både får mere energi, bliver mere kreative og mindst lige så effektive, som hvis de ikke brugte tid på bevægelse.

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen og BrancheArbejds miljøRåd Finans/ Offentlig Kontor & Administration har indgået et unikt samarbejde med to af landets førende bevægelsesekspertter, instruktør og forfatter Martin Spang Olsen og direktør i SundUddannelse Mads Andreasen. De to vil i løbet af en ét-årig forsøgsperiode bruge deres brede og kreative tilgang til bevægelse til at hjælpe fire arbejdspladser med at skabe mere fysisk aktivitet, der giver mening i arbejdet.

Stillesiddende arbejde

Baggrunden er, at der - specielt på kontorområdet - er mere og mere stillesiddende arbejde, og mange forretningsmæssige initiativer (f.eks. Lean) der overflødiggør arbejdsgange med bevægelse. Men vores krop er bygget til bevægelse, og det stillesiddende arbejde har derfor nogle uheldige konsekvenser i form af øget udbredelse af livsstilssygdomme.

Den nyeste forskning viser dog, at selv øget moderat fysisk aktivitet kan forbedre vores sundhed.

Integreres i arbejdet

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

- deltagerne får mere energi og bliver mere kreative
- deltagerne bliver mere effektive, end hvis de havde arbejdet i deres normale rutiner hele tiden
- forsøget bidrager til at fastholde og rekruttere nye medarbejdere
- forsøget giver deltagerne positiv omtale i forhold til at gøre en indsats for medarbejdernes sundhed og trivsel.

Glæde og overskud

Et eksempel på fysisk aktivitet, der direkte styrker udførelsen af arbejdet er walk & talk, som både kan øge kvaliteten i arbejdet og bevægelsen. De to bevægelsesekspertter vil forsøge at udvide begrebet bevægelse, fx til kombinationer af sang, dans og utraditionelle bevægelsesformer, så det stimulerer glæde, kreativitet og overskud.

Fokus på ledelse

En vigtig forudsætning for forsøgsprojekterne er, at den øverste ledelse og afdelingsledelsen bakker op. Ellers ender den fysiske aktivitet ofte som noget, der er op til den enkelte medarbejder.

I stedet skal bevægelse tænkes ind i den måde, kontorarbejdet organiseres og ledes på.

Virksomheden får

De fire udvalgte forsøgsvirksomheder modtager i løbet af projektet 300 timers ekspertbistand fra et af de to ekspertteams (under forudsætning af midler fra Forebyggelsesfonden). Hjælp til at søge om midler igennem Forebyggelsesfonden. De fire virksomheder søger i fællesskab, som konsortium, om midler.

Finansiering

De fire forsøgsvirksomheder søger, med hjælp fra projektets parter, om støtte igennem Forebyggelsesfonden.

Den eneste medfinansiering er:

- ca. 3,5 times aktiv deltagelse pr. uge pr. medarbejder. (Målet er at projektet gør medarbejderne mindst lige så effektive, som hvis de havde arbejdet hele tiden).
- eventuelle fysiske ændringer i kontormiljøet.
- eventuelle kurser eller videreuddannelse til medarbejderne.

Gennemførelse

Det er svært at sige på forhånd, hvad den fysiske aktivitet kommer til at bestå af. Der vil formentlig komme både konkrete, visionære, simple og komplicerede idéer på banen. Det væsentligste er, at idéerne giver mening for udførelsen af arbejdet og at de forankres i ledelsen.

Vurderingspanel

Til at vurdere de indkomne ansøgninger samt kommentere de enkelte projekter ved afslutning, er der nedsat et panel af eksperter. Vurderingspanelet er:

- Jakob Axel Nielsen, Minister for Sundhed og Forebyggelse
- Gisela Sjøgaard, professor på Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet
- Lykke Friis, prorektor Københavns Universitet
- Ole Kåre Føli, grundlægger af Body-SDS
- Peter Bastian, musiker og musikfilosof

Videndeling

For at andre arbejdspladser kan få inspiration til at arbejde med bevægelse, skal de fire forsøgsvirksomheder til slut i projektet producere et formidlingsprodukt.

Det kan være:

- tekst: maksimalt 10 sider á 2.400 anslag, inkl. mellemrum, i word eller pdf.
- video, film eller multimedieproduktion med en max længde på 5 minutter, format i MPEG, AVI eller Flash.
- stillbilleder, maksimalt 25 billeder i enten BMP eller JPEG format.
- diasserie i power point, animationslængde max 5 min.

Derudover vil der løbende blive lagt inspiration og nyheder om forløbene ud på kampagnehjemmesiden www.kropogkontor.dk

Offentliggørelse

I dagene fra den 6.-9. september 2010 vil resultaterne fra de fire forsøg blive offentliggjort via pressemøder på de enkelte arbejdspladser. Ekspertteamet vil være til stede samt eventuelt personer fra vurderingspanelet.

Kontaktperson for BAR FOKA, Sundhedsstyrelsen og Sundhedsministeriet vedrørende forsøgsprojekterne er:
Projektleder Lars Uldall Beck, tlf. 20 90 68 19, lub@3bar.dk, BAR FOKA
Arbejds miljøsekretariatet, Studiestræde 3, 2. sal, 1455 København K

www.kropogkontor.dk eller www.arbejdsmiljoweb.dk