

Referat for møde i temagruppen: Sunde arbejdspladser

Program d. 13. marts		
Kl. 09.00 – 09.30	<i>Kaffe og Let morgenforplejning</i>	
Kl. 09.30 – 10.00	<p>Velkomst og præsentation</p> <p><i>Kort præsentation af deltagerne med navn og kommune.</i></p>	<p>v. Inger Kjelgaard, Sundhedsrådgiver for virksomheder ved Aalborg Kommune og Kenneth Saugstrup Christensen, Projektleder og Team Koordinator ved Thisted Kommune</p>
Kl. 10.00 – 10.30	<p>Erfaringsudveksling</p> <p>Hvad optager dig lige her og nu?</p> <p><i>Kenneth lavede en øvelse med erfaringsudveksling. Sammen to og to, den ene får to minutter til at fortæller hvad der optager en. Derefter byttes. Der byttes makkere, så der køres flere runder</i></p>	<p>v. Tine Thorsboe, Sundhedskordinator og Projektleder ved Næstved Kommune</p>
Kl. 10.30 – 12.00	<p>“Sammen om Mental sundhed”</p> <p><i>Orientering om projektet, som har til formål at styrke den mentale sundhed på arbejdspladserne. Fokus på, hvordan vi i kommunerne kan anvende værktøjerne fra projektet?</i></p> <p>Oplæg af Martha:</p> <p><i>Sammen om mental sundhed er lige kommet på finansloven.</i></p> <p><i>Øvelse hvor tænke på hvor gjort noget for en kollegas mentale sundhed.</i></p> <p><i>En lille film med 5 gode råd til kollegaen: mentalsundhed.dk/5-rad-til-kollegaen</i></p> <p><i>Dagens pointer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Alle kan bidrage – hvis man ved, hvad man skal gøre</i> - <i>Vi skal sige/give de samme råd</i> - <i>En god kollega gør en forskel ved at spotte, spørge og støtte (5 råd film)</i> - <i>Hellere spørge en gang for meget end en gang for lidt</i> - <i>Drop undskyldningerne</i> - <i>Find mere hjælp på www.mentalsundhed.kd</i> <p><i>Hvad er mental sundhed: Se dif. I slide oplæg.</i></p>	<p>v. Projektkoordinator Martha Monrad Hansen, Komiteen for Sundhedsoplysning</p>

Mentale helbredsproblemer har store omkostninger for mennesker, virksomheder og samfund.

Tallene er fra en OECD rapport fra 2012.

Alle skal støtte op – også selvom man ikke er leder. (pointe 1 – alle kan bidrage)

De tre største udfordringer ved mentale helbredsproblemer er: hvor meget må man blande sig, hvornår er det alvorligt, hvad skal man sige.

Input: få det dagsordensat jævnlige, så man ser ændringerne.

Hjemmesiden – den digitale værktøjskasse vises.

Derefter gå på opdagelse på hjemmesiden. Alle kan gå ind på hjemmesiden og finde råd/konkret værktøj til at arbejde med problemstillinger.

Øvelse: peg mod nord

Projektet har udviklet et nyt værktøj sammen: en god kollega gør en forskel. Lavet en kampagne til det (film / plakat), (5 råd til kollegaen).

Godt sted at starte hvis man vil arbejde forebyggende på en arbejdsplads.

Øvelse: det er ikke altid til at se det, hvis man ikke lige.....(ved det). To og to – kig på hinanden – vend ryggen og ændre på to ting – kig igen og se hvilke ting der er ændret. Pointe: læg mærke til de små ting/forandringer.

Kampen mod undskyldningerne:

Ofte kan man måske godt se nogen ændringer hos en kollega, men får ikke spurgt (måske fordi man selv har travlt).

Gode erfaringer om at tage hånd om det:

- Fast dagsorden*
 - Spise sammen og snak om andet end arbejde*
 - Koble kollegaer, så der er nogen der holder øje med hinanden*
 - Giv hinanden feedback ugentlig – racerbil bane, må rykke når har givet feedback –*
- pointe: give feedback ugentlig.*
- Få ledelserne på banen*

Faktuel:

Arbejdstager- og giver er gået sammen om at give råd.

Målgruppe: små og mellemstore virksomheder, der skal være noget gratis lige til at bruge.

Hvad kan I konkret give arbejdspladserne: film, postkort, facebook (ikke egen side, men partnerne der deler), 5 gode råd, øvelser, værktøjer, et sprog for mental sundhed og

	<i>mentale helbredsproblemer, et argument for at gøre noget, et sted at finde mere.</i>	
Kl. 12.00 – 13.00	<i>Frokost</i>	
Kl. 13.00 – 15.00	<p>Besøg ved Center for Mental Sundhed Inspirationsbesøg, hvor vi hører om et nyt projekt med tilbud til virksomheder og afprøver et par øvelser fra programmet: "Åben og rolig".</p> <p><i>Besøg hos center for mental sundhed. Opstået på baggrund af Sundhedspolitik og et af pejlemærkerne er mental sundhed. Tilbud: åben og rolig + åben og rolig unge + kulturvitaminer + ABC for mental sundhed.</i></p> <p><i>Hvad er mental sundhed? Den salutogene grundmodel.</i></p> <p><i>Hvordan står det til?</i></p> <p><i>Test: hvad skal man arbejde med ift. psykisk sundhed Svaret er ikke så klart som den fysiske.</i></p> <p><i>DK: valgt at arbejde med ABC for mental sundhed (fra Australien).</i></p> <p><i>Sundhedsfremme – hvad kan vi lære af arbejdet med KRAM? - Tilgængelighed – rammerne er vigtige</i></p> <p><i>Aalborg bruger bobleberg.dk (der er ikke så meget data at trække pt). Her er det legalt at sige, at jeg er ensom. Mange åbner op for det. Markedsføring: bobleberg gør selv meget, oplæg frontpersonale, mange har den med ud.</i></p> <p><i>20 gratis oplevelser: kommune gør synlig at der er mange gratis oplevelser (folder på det + hjemmeside).</i></p> <p><i>Kultur på recept – kulturvitaminer (satspuljeprojekt) Brug kultur som sundhedsfremmende middel til borgere med stress, angst, depression. Borgerne skal møde kulturen som den er som mennesker (ikke hensyn og sygdom). Det er frivilligt tilbud.</i></p> <p><i>Åben og rolig – stresstilbud til voksne Styres af psykologer med efteruddannelse. 16 på hvert hold med individuelle samtaler. Gode effekter på: stress, depressionssymptomer, søvnkvalitet. Cirka 9.000 kr. pr. borger 9 uger – 3 timer pr. uge + individuel samtale + materialer. Får mange ind før de er sygemeldt.</i></p>	v. Søren Lund, Psykolog ved Center for Mental Sundhed

	<p><i>Jobcenter og almen praksis henviser. Høj gennemførelsesprocent – 2016 frafald 7%. 1.400 henvisninger siden start – udfordring at håndtere det.</i></p> <p><i>Udvikling: kan bruge åben og rolig online.</i></p>	
<p>Kl. 15.00 – 15.15</p>	<p><i>Eftermiddagskaffe</i></p>	
	<p>Arbejde i Arbejdsgrupperne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mental sundhed • Fysisk kompetenceudvikling • Private arbejdspladser <p><i>Inndeling i arbejdsgrupper.</i></p> <p><i>Mental sundhed:</i> Andreas Trine Inge Lone</p> <p><i>Plan for onsdag:</i> <i>Hvad betyder sundhed på arbejdspladsen? Hvad skal der til at have det godt og gøre det godt? Fælles dialog – emner der har fokus på arbejdsfællesskabet. Fra individ til fællesskab. Fælles ramme</i> <i>Nedbryde tabuer. Hvad får man ud af at arbejde i trivsel. Formuleret rammerne. Evt. en tjekliste</i></p> <p><i>Fysisk efteruddannelse:</i> Kenneth Karen Rikke Sabine Stine Line Sanne</p> <p><i>Plan for onsdag: Producere argumentationsark - på forskellige niveauer. Få lavet en tjekliste: huskeliste, fællespunkter, organisation, tilrettelæggelse</i></p> <p><i>Private arbejdspladser:</i> Inger Stine Yvonne Signe Jette</p> <p><i>Plan for onsdag:</i> <i>Udfordringer. Ny viden. Rette "gamle" dokumenter til og læse dem igennem.</i></p> <p><i>Efterspørgsel på konsulentuddannelse.</i></p>	<p>v. Inger Kjelgaard, Sundhedsrådgiver for virksomheder ved Aalborg Kommune,</p>

	<i>Til gruppearbejdet er der blevet oprettet arbejdsgrupper i google docs. (Fysiske efteruddannelse og private arbejdspladser) Der efterspørges deling af dokumenter.</i>	
Kl. 18.00	<i>Middag og socialt samvær</i>	

Program d. 14. marts		
Kl. 07.00 – 07.45	<p>Fysisk aktivitet Medbring mobiltelefon med opladt batteri og internet adgang. Derudover tøj til at være fysisk aktiv ude. (Alle kan være med)</p>	v. Kenneth Saugstrup Christensen , Projektleder og Team Koordinator ved Thisted Kommune
Kl. 08.00 – 09.00	<i>Morgenmad</i>	
Kl. 09.00 – 10.00	<p>MidtVask – Vi blander os ikke udenom Vi får inspirerende besøg af MidtVask fra Region Midt, som vil fortælle om deres strategiske og praktiske tiltag til sundhed på arbejdspladsen – bl.a. motion i arbejdstiden/fysisk efteruddannelse. MidtVask blev i 2018 kåret til Danmarks sundeste arbejdsplads og modtog initiativprisen.</p> <p><i>Spændende oplæg omkring opstarten og driften af sundhedsordningen på deres arbejdsplads. Pernille fortalte meget indlevende omkring hvordan de gjorde og hvordan hun skulle agere som leder over for de ansatte.</i> <i>Målsætning: Dagen i dag skal være bare lidt bedre end dagen i går” og ”Vi skal blive sundere af at arbejde på MidtVask”.</i> <i>Sundhedscaféer giver dialog og skaber sammenhæng og handling.</i> <i>MidtVask søger og deltager i så mange konkurrencer som muligt. Det motiverer både virksomhed og medarbejdere til at holde fast i sundhedsfremme i arbejdstiden.</i> <i>Sundhedsfremme er et middel til at tiltrække og fastholde medarbejdere.</i> <i>Gevinst ved lavere sygefravær kommer medarbejderne til gode. De har ved besparelsen fået midler til at ansætte en fysioterapeut. Det er en langsigtet investering på arbejdspladsen, som er med til at skabe effektivitet og øget produktion.</i> <i>Trine (fysioterapeut) fortalte lidt omkring de mere konkrete ting de lavede, derudover afprøvede vi nogle af de elastikøvelser, som de bruger på MidtVask. Øvelserne er et krav i arbejdstiden. De er tilrettelagt, så de tager højde for det arbejde, den enkelte medarbejder skal udføre.</i> <i>Trine og de administrative medarbejdere arbejder med i produktionen i 10 % af deres arbejdstid. Det skaber videndeling, sammenhængskraft og bedre indsigt i arbejdsprocesser.</i> <i>Motion ses hos MidtVask som et middel til øget mental sundhed.</i> <i>I forhold til mental sundhed, har MidtVask investeret i massiv danskundervisning til deres mange medarbejdere med anden etnisk baggrund.</i> <i>De har desuden været med til at udvikle en ny model for industrioperatøruddannelsen.</i></p>	v. Pernille Lundvang , Vaskerichef og Trine Rask-Nielsen , Fysioterapeut

<p>Kl. 10.00 – 11.00</p>	<p>Networking Forbered hjemmefra: En konkret udfordring du/i har i forhold til arbejdet med sundhedsfremme på arbejdspladserne.</p> <p><i>Eftersom Tine ikke selv var til stede og MidtVask gik over tiden, blev tiden ikke brugt på ovenstående. Der blev til gengæld givet mere tid i arbejdsgrupperne til at arbejde med nogle mere konkrete tiltag og planer for det fremtidige arbejde.</i></p>	<p>v. Tine Thorsboe, Sundhedskoordinator og Projektleder ved Næstved Kommune</p>
<p>Kl. 11.00 – 12.00</p>	<p>Styrket rekruttering Kort præsentation af de projektkommuner, som er repræsenteret i Temagruppen. Projekterne er tænkt som en inspiration til de andre kommuner. Herefter vil der være workshop på gruppeplan, hvor hver gruppe skal udfylde et ark med spørgsmål og refleksioner.</p> <p><i>Der blev brugt meget tid i arbejdsgrupperne. Derefter gav Kenneth et kort oplæg omkring projektet generelt. Derefter fortalte han kort omkring Thistedes opsætning og Inger fortalte om Aalborgs.</i></p>	<p>v. Inger Kjelgaard, Projektleder ved Aalborg Kommune, Ida Ulriksen, projektleder ved Næstved Kommune og Kenneth Saugstrup Christensen, Projektleder ved Thisted Kommune</p>
<p>Kl. 12.00 – 13.00</p>	<p><i>Frokost</i></p>	
<p>Kl. 13.00 – 14.30</p>	<p>Social kapital og worklife balance Hvordan kan dette ses i et større perspektiv ude på arbejdspladserne?</p> <p><i>Interessant teoretisk oplæg omkring worklife-balance. Henrik fortalte meget omkring baggrunden fra forskellige teoretikere og hvordan vi er kommet frem til det syn og den kultur der hersker på nuværende tidspunkt.</i></p>	<p>v. Henrik Vardinghus-Nielsen, associate professor ved Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Aalborg Universitet.</p>
<p>Kl. 14.30 – 15.00</p>	<p>Formænd for temagruppen <i>Rikke Westergaard, Pernille Møller Jensen er formænd for temagruppen. Sabine Lundquist ønskede at holde en pause fra formandsskabet. Inger Kjelgaard er temagruppens kontaktperson.</i></p> <p>Næste møde holdes 4. 10.2018 i KL-Huset i København <i>Planlægningsudvalg er Kenneth Saugstrup Christensen, Tine Thorsboe og Rikke Westergaard</i></p> <p>Tak for et godt møde</p>	<p>v. Inger Kjelgaard, Sundhedsrådgiver for virksomheder ved Aalborg Kommune, Tine Thorsboe, Sundhedskoordinator og Projektleder ved Næstved Kommune og Kenneth Saugstrup Christensen, Projektleder og Team Koordinator ved Thisted Kommune</p>