

Temagruppemøde, Sunde arbejdspladser, d. 8. oktober 2015



Motivation for sundhed på arbejdspladser

**Erfaringer fra Kolding Kommune
/v. Ditte Priebe Jønsson**



KOLDING
VI DESIGNER LIVET

 **Sundhedscenter**
Kolding

Formålet med mit bidrag?

- **Dele Kolding Kommunes erfaringer på netop dette felt med jer**
- **Få jeres kloge, kritiske perspektiver på vores arbejde, som kun er i sin begyndelse**
- **Åbne for en diskussion om motivation for sundhed i arbejdslivet - som en spændende og (meget) udfordrende størrelse**



Udfordringerne...



1. *"De fleste af vores kolleger gider ikke..." sundhedsnøgleperson.*
2. *"Jeg er så træt af at skulle hive mine kolleger afsted hele tiden" sundhedsnøgleperson.*
3. *"Vores medarbejdere interesserer sig ikke for sundhed. Overhovedet ikke!" virksomhedsejer.*
4. *"Nå, I var nok med i det der maratonløb sidste weekend?" afdelingsleder fra en produktionsvirksomhed.*
5. *"Vi elsker sovs og kartofler - og gider ikke det der sundhedspjåt" mand ansat i en produktionsvirksomhed.*



Vores tre overordnede metoder til mere motivation for sundhed i arbejdslivet

- Inddragende dialog om et bredere, individualistisk sundhedsbegreb (Kritisk psykologi og Socialkonstruktionisme).
- Arbejde workshopbaseret med indrestyret motivation med fokus på de nære gevinster (MINT og Kritisk psykologi).
- (Rammer på arbejdspladsen, der giver mulighed for at træffe et sundere valg (Nudging)).



Hvor har vi prøvet det af?

- **2 produktionsvirksomheder**
- **1 kursusforløb for sundhedsnøglepersoner fra private virksomheder**
- **3 forskellige møder med virksomhedsejere**
- **(2 ungdomsuddannelser og på holdforløb for stressramte)**



Hvad har vi fået ud af det?

- Mennesker der bliver åbne for og parate til sundhedsmæssige forandringer i arbejdslivet, fordi det er blevet realistisk, relevant og meningsfyldt for den enkelte at blive sundere...!



Et konkret eksempel



- **Formøde på en produktionsvirksomhed**
 - Ca. 50 medarbejdere, heriblandt 2 kvinder
 - En leder med motivation for mere sundhed i arbejdslivet
 - Flertallet af de ansatte er ikke motiveret
- **Workshop om gevinster**
 - Åben dialog om det brede, individualistiske sundhedsbegreb: Hvad er sundhed?
 - Kort oplæg
 - sammenhænge mellem fysisk og mental sundhed og indflydelse på arbejdslivet
 - Inspirationslister vedr. gevinster i forhold til den enkelte medarbejder, gruppen og virksomheden
- **Personlig stillingtagen**
 - Valg af gevinster
 - Afstemning om de tre vigtigste
- **Dannelse af trivselsgruppe på minimum 4 medarbejdere**



**... Og nu glæder jeg mig til at høre
jeres tanker... 😊**

