



Sundhed i Balance

Jeg har været involveret i en række succesfulde sundheds-interventioner i forskellige virksomheder i hele Danmark, og en af succeshistorierne er Ankestyrelsen. I denne artikel vil jeg fortælle lidt om hvad vi har gjort indtil videre og også lidt om de generelle udfordringer i forhold til succesfulde sundhedsinterventioner på arbejdspladsen.

Udfordring # 1: **At få folk til at møde op.**

Den absolut største udfordring er at få folk til at møde op til introduktionen. Hvis mødet bliver holdt udenfor arbejdstid, så kan du regne med, at den gruppe medarbejdere, der allerede interesserer sig for et sundt og aktivt liv, vil dukke op, og det er godt, men det løser ikke det store problem med at få de mennesker, der virkelig har brug for informationen og inspirationen, ind i rummet. Det bringer os videre til den næste udfordring - interesse og inspiration.

Udfordring # 2: **At få folk interesserede og inspirerede**

Der er et enkelt faktum, som man er nødt til at forstå. Det er, at mennesker, der ikke har gået op i at leve sundt og aktivt, har haft en grund til det, nemlig at de ganske enkelt ikke har interesseret sig for det. Bare fordi en virksomhed beslutter sig for at slå et slag for sundhed, betyder det ikke, at medarbejderne automatisk vil følge trop. Folk vil møde op, hvis de synes at det er interessant, hvis de synes, at de kan få noget ud af det, og hvis de ikke føler sig truet af emnet. Efter min mening skal alle tre ting kommunikeres meget klart i den første fase før det første møde. Og afsenderen er nødt til at være en ekstern person og én, som medarbejderne kan respektere. Dén, der præsenterer de første budskaber i den kritiske introduktionsfase er nødt til at være meget velkvalificeret og vide, hvad han/ hun snakker om, og samtidig også en dygtig motivator. Det skal være én, der kan inspirere, få

folk til at grine og møde mennesker, hvor de er lige nu.

Sådan greb Ankestyrelsen det an
Det hele startede med et godmorgenmøde, hvor Sundhed i Balance-konceptet blev præsenteret. Godmorgen-møder er en god start for sundhedsinterventioner på arbejdspladser - god kaffe og lækker morgenmad er både en god start på dagen og på et møde. Det er vigtigt, at mødet starter samtidig med en almindelig arbejdsdag. Det kræver planlægning, for medarbejderne har ofte kalenderen booket lang tid i forvejen. Kald det et informationsmøde, for de er ufarlige og et godt sted at starte. Hvis ikke for andet, så kan man altid dukke op for kaffen og lidt afslapning - når nu det foregår i arbejdstiden. Bare det at få folk til at dukke op til et informationsmøde kan være en udfordring. Og så har jeg lagt mærke til et sjov trend. Til mange af de godmorgen og gå-hjem-møder, jeg har holdt om Sundhed i Balance, har publikum bestået af 80% kvinder. Som mand er det selvfølgelig ikke noget, jeg klager

over, men det er også en generel trend i den vestlige verden, og måske skulle fyrene tage kampen op og følge med pigerne.

Løsningen på udfordring 1 og 2 er at markedsføre godt, at kommunikere godt og at lade det første møde foregå i arbejdstiden og måske endda med mødepligt. Sørg for, at den person, der skal præsentere, er inspirerende og dygtig til at levere det budskab, du gerne vil have ud på en afvæbnende og motiverende måde. Giv motivationen for at møde op et ekstra skub ved at kombinere mødet med en god morgenmad eller andre tilbud, når folk dukker op.

Udfordring # 3:

At få folk til at gøre noget ved det efter mødet

Når man holder informationsmøder og ikke har noget opfølgingsprogram og initiativer på plads, så vil impactfaktoren være tæt på nul og niks. Det er afgørende, at der er opfølgings-events på plads og de skal være forskelligartede og der skal være mulighed for, at folk kan tilmelde sig i grupper og muligheder for at prøve mange forskellige ting. I USA, når McDonald's (ja, restauranten - ikke mig!) har premiere på en ny type burger eller andet, så vil de typisk have en landsdækkende kampagne med prøvesmagning. Ofte giver de 4-10 mio burgere væk. Virker det? Det kan du tro! Og der er en vigtig lektie at lære, og det er, at folk elsker gratis prøver, og de elsker at prøve ting uden at skulle binde sig til noget. Du kan booste deltagelsen i aktiviteter, som man senere vil skulle betale lidt for, ved at give gratis prøvetimer.

Eksempler:

- Træningsprogrammer: gratis adgang i en uge eller en måned kombineret med gratis introduktionstimer og programmer. Gratis mini-klasser i gruppetræning (10 min yoga, 10 min pilates, 10 min spinning, 10 min aerobic, osv). Interne konkurrencer virker også. Og gratis mini-sundhedstests (få målt din fedt% og konditest).

- Vejledning: brug telefonbeskeder, email eller fax i 1 uge til gratis at spørge en kostvejleder, fysiolog personlig træner, fysioterapeut eller læge om råd, og hvor deltageren får personligt svar indenfor 24 timer. Giv præmier til hver 10., der ringer, for at sætte skub i deltagelsen.
- Klasses timer: hold et gratis 15-minutters mini-foredrag i frokostpausen, der highlighter de emner, der vil føre til dine programmer.
- Gratis smagsprøver. Gratis mad virker næsten altid, fordi folk elsker at spise. Uanset om det er en kokke-demo eller en smagsprøve, så virker det.

Få fat i folk mens de er tændte efter introduktionen. Hav tilmeldingslisterne til de næste arrangementer klar ved introduktionsmødet, så man kan skrive sig på med det samme. Det virker rigtigt godt - særligt hvis foredragsholdere til det første foredrag har gjort sit job godt og har fået folk interesserede og inspirerede. Planlægningen af de næste skridt skal gøres i god tid og programmer, lokkemidler og konkurrencer skal være på plads før det første møde.

Udfordring # 4:

At få dem til at holde ved og fortsætte

Enhver kan starte et program, men kun få kan holde ved det. Vær sikker på, at folk kommer i gang med ting, som de kan lide, og vær sikker på, at der fortsat er incitament til at blive ved. Sørg for, at deltagerne er motiverede og godt vejledt i et godt stykke længere end 3 måneder. Der skal ofte være nye happenings og nye tilbud. Solid opfølgning er nødvendigt. Reelle forandringer tager årevis og reelle sundhedsinitiativer bør planlægges til et langt, sejt træk og tænkes i retning af en livslang del af firmaets kultur, og ikke en hurtig lap-peløsning, der bliver flækket sammen for at gøre noget, der bare ser ud som om, at vi gør en indsats på området.



Chris Macdonald

*Politikens Fitness og Nutrition Expert
Tilknyttet Institut for Idræt på Københavns Universitet
Leder af det professionelle kvinde cykelhold fra Team S.A.T.S.
email: info@chrismacdonald.dk
www.chrismacdonald.dk*

Sådan greb Ankestyrelsen det an

Ankestyrelsen havde skridttæller-konkurrencer og en række events og tilbud klar på forhånd. Der er en løbeklub, en cykelklub og fitness partnere på plads. De har instruktører til at undervise i Pilates og snakke om andre typer gruppetræning, der er tilgængelige for dem i de fitness centre, som de samarbejder med. De havde mini-målinger i frokostpauserne, hvor medarbejdere, der havde lyst, kunne få målt deres fedtprocent. De havde også planlagt en række seminarer, hvor der blev gået i dybden med hvert af områderne af Sundhed i Balance (motivation/ målsætning, ernæring, struktureret træning og bevægelse i hverdagen boost på arbejdspladsen). Derudover vil Ankestyrelsen nu udvælge 4 personer, der ikke tidligere var interesserede i sundhed, men som nu er opsatte på virkelig at gøre noget ved det, som skal gennemgå en intensiv livsstils-coaching-kursus med mig. Efter kurset vil de være wellness-coaches i Ankestyrelsen, og de skal hjælpe med at tilrettelægge og implementere interventioner i fremtiden. □

